રસિક છેલ.

પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા.

માસ્તર. નાંનાલાલ મગનલાલની કું૦



અમદાવાદ.

" સરસ્વતી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ."

ખરીદો! ખરીદો!! દિલ ખુશ કરનાર.

રસિક છેલ.

૬૩૪૨

સદ્‌ગુણી સ્ત્રી પુરૂષોના સુખાર્થે.

પ્રકાશક.

માસ્તર નાનાલાલ મગનલાલની કં૦
ધુસાપારેખની પોળ—અમદાવાદ.

અમદાવાદ.

સરસ્વતી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

પ્રથમાવૃતી. પ્રત. ૧૦૦૦.

કીંમત ચાર આના.

પ્રસ્તાવના.

સુજ્ઞ બંધવો અને બ્હેનો.

આ પુસ્તકમાં જે જે વિષયો [illegible] છે તે મેં અન્ય ગ્રંથોના આધારથીજ લીધેલા છે. તેથી તે તમને ઘણાજ ઉપયોગી થઇ પડશે. આજકાલ ગુજરાતી ભાષામાં ઘણાં પુસ્તકો નીકળે છે પણ આવી સર્વોપયોગી બાબતોનાં જુજ પુસ્તકો આપના જોવામાં આવ્યાં હશે. તેથી મને સંપૂર્ણ ખાત્રીજ છે કે આ લઘુ પોથી આપ સર્વને પ્રાણપ્રીય થઇ પડશે.

પુસ્તકના વિષય માટે અત્રે વીવેચન કરવાની કંઇ આવશ્યકતા હું જોતો નથી કારણ કે તે વાંચવાથી સ્પષ્ટ રીતે સ્હેલાઇથી સમજી શકાય તેમ છે. માટે માત્ર મને જે જે રાજા રજવાડા અને શ્રીમંત સદ્ગૃહસ્થો તરફથી યોગ્ય મદદ મળી છે તેમનો આભાર માની મારી કલમ અટકાવુંછું, અને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના કરૂંછું કે—હે દયાળુ દેવ, ભલા ભારતવાસીઓને તું સદા સ્હાય થજે!!!

અમદાવાદ.
તા. ૨૦ જુન ૧૮૯૬

કર્તા.
ના. મ. માસ્તર.

અર્પણ પત્રીકા.

નેક નામદાર શ્રી મન્મહારાજા બ્હાદુર,

શ્રી. માનસિંહજી સાહેબ.

પવિત્ર સ્થળ—**પાળીતાણા.**

મહારાજ !

આપ નામદાર પ્રજાના હૃદય મંદિરમાં જ્ઞાનદીપક પ્રગટ કરનાર તત્વ બોધક છો, મનુષ્યોને ગુણાલંકૃત કરી ધર્મ પરાયણ બનાવનાર અને અચળયશ આપનાર આપ રાજર્ષિ છો, આપ આત્મ સંયમનથી મહા તપસ્વી અને સત્કર્મોથી પરમ પુરૂષાર્થી મનાયા છો, સ્વદેશના ઉત્કર્ષ માટેનો આપનો યત્ન કંઈ અલૌકિકજ છે—આપ સ્વદેશાભિમાની વિર રત્ન છો; સ્થળે સ્થળે થઈ રહેલા આપના યશકીર્ત્તન કરતાં મારા તરફથી થતું આપનું ગુણ કથન કાંઈ અધિક નથી; અને તેથી આપે મેળવેલી અપૂર્વ પ્રજા પ્રિયતાના તથા મારા પ્રત્યેની અસાધારણ કૃપાના, તેમજ મ્હારાણી દેવી શ્રી વિક્ટોરિયા તરફથી આપને મળેલ ચાંદ—ખેતાબના સ્મરણાર્થે આ લઘુ પણ અતી ઉપયોગી પોથી આપનેજ સમર્પણ કરી હું અત્યાનંદ પામું છું, એજ અધિક !

લી. આશ્રયી શેવક

હું છું—

માસ્તર—નાનાલાલ મગનલાલ.

જુજ પુસ્તકો વેચવાનાં તૈયાર છે.

પુસ્તકોનાં નામ.	રૂ. આ. પે.
અનંત રંગ. ... (ગુપ્ત વિદ્યાનો સર્વોત્તમ ગ્રંથ.)	૨—૦—૦
હીંદી જાદુગર ભાગ ૨ જો. ...	૨—૦—૦
દેવી ચક્ર ! ...(શાસ્ત્રાનુંસાર ભવિષ્ય બોલનાર.)	૨—૦—૦
મેઝીક વિદ્યા ... ... (છપાય છે.)...	૨—૦—૦
હીંદી જાદુગર ૧ લો.	૧—૮—૦
ઇંદ્ર જાળ... ...(મોટી ચીત્ર સાથે.) ...	૧—૮—૦
આર્ય સંવત. ..(પંડીતો શોધકો માટે.)...	૧—૦—૦
પંચોપાખ્યાન (વાર્ત્તાઓનો ભંડાર.) ...	૧—૦—૦
ભૂતાવળ. ... (મંત્રીક વિદ્યાનું) ...	૦—૮—૦
રસિક રંગ વિલાસ.	૦—૮—૦
પ્રેમી પુતળી. (અપૂર્વ પ્રેમની અદ્‌ભૂત વાર્તા.)	૦—૪—૦
વરજીનિયા.	૦—૪—૦
લાડકડો લાલજી !	૦—૨—૬

રોકડી કીંમતે અથવા વેલ્યુપેએબલ પારસલથી નીચેના સરનામે પત્ર લખો જોઇતાં પુસ્તકો મંગાવી લેવાં.

માસ્તર—નાનાલાલ મગનલાલની કુંપની.

૯૪. મુસાપારેખની પોળ—અમદાવાદ.

રસિક છેલ.

—:o:—

સવારે ક્યારે ઉઠવું અને શું કરવું ?

*બ્રહ્મમુહૂર્ત્તમાં ઉઠીને પ્રથમ મલ ત્યાગ કરી શરીરની ત્વચાને માફક આવે તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું, અને પછી જો વિદ્યાર્થિ હોય તો તેણે પોતાના અભ્યાસ ઉપર લક્ષ્ય આપવું. કદિ અન્ય મનુષ્ય હોય તો તેણે ઇશ્વર સ્તવન કરવું. તેમજ પોતાના જાતીય ધર્મમાં સૂચવ્યા પ્રમાણે નિત્ય—નૈમિત્તિક કર્મ વિધિ પૂર્વક કરવું. બને તો આ સમયે કોઇ વિદ્વાનની સલાહ લેઇ નાકે પાણી પીતાં શિખવું. પાણી ઘણું કરીને પાશેર સુધી પીવું; તેથી વધારે પીવું નહિ.

બ્રહ્મ મુહૂર્ત્તમાં મસ્તકમાંથી અમૃત શ્રવે છે. બરોબર બ્રહ્મમુહૂર્ત્તમાં જો નાકે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે તો શરીરનો બાંધો સુદૃઢ થઇ નિરોગી રહેવાય છે. નાકે પાણી પીવાનું મુખ્ય

*(સવારના ચાર વાગ્યાને બ્રહ્મ મુહૂર્ત્ત કહે છે.)

કારણ એ છે કે, મસ્તિકમાંથી શ્રવેલૂં અમૃત પાંચરૂં પેટમાં જતૂં નથી. ને એક શિરાના મુખમાં જેવું તે શ્રવવા માંડે કે ત્વરાથી પડી જાય છે. સઘળું અમૃત પેટમાં કદી પણ જતૂ નથી. પણ જેણે **ખેચરીમુદ્રાને** સાધી હોય તેનાજ ચાખવામાં તે આવે છે. **ખેચરી** મુદ્રાની સાધના ઘણી કઠિન છે. ગુરૂ શિવાય કોઇપણ માણસે આ મુદ્રાને શિખવાનો આગ્રહ ન રાખવો. પણ બિજા માણસો કે. જેમણે **ખેચરી** મુદ્રા સાધી નથી તેમણે નાકે પાણી પીવાના અભ્યાસને રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

ખેચરી મુદ્રા સાધવાની વીધી.

આ મુદ્રા જીભની નિચલી નસને કાપીને સધાય છે, જીભની નિચલી નસ કાપી જીભને પ્રતિદિન ખેંચતાં કપાળમાં અડે એવડી લાંબી કરી પછીથી જીભ વડે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં ત્રિપથને ઢાંકી પરબ્રહ્મનું ચિંતવન કરતાં પદ્માસને બેસવું. આ વખતે પણ શિરાનું મુખ ઉઘડેલૂં હોય છે પણ જે દ્વારથી અમૃત શ્રવવાનું છે તેજ દ્વાર જીભ વડે બંધ થાય છે એટલે મનુષ્યના મુખમાં અમૃતનો પ્રવાહ આવેછે અને તે વડે અમ્મર થઇ શકાય છે.

અમૃત સ્રવ્યા પછી †ત્રિપથ લીંપાયેલું રહે છે, અને પાણી પીવાને લીધે અમૃતના સ્રાવથી લીંપાયેલું સ્થાન ધોવાઇને પેટમાં જાય છે; તેમજ તે પાણી શરીરના સર્વે ભાગમાં ભળીને પુષ્ટી આપે છે.

કોઇ વખતે પાણી પીવાનો સમય અને અમૃત સ્રવવાનો સમય આમ કરતાં જો એક થઇ ગયો તો કદી ન ધારેલો ફાયદો એકદમ થઇ જાય છે, પણ આમ થવું તે પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર શિવાય બનવું અશક્ય છે. તોપણ કદી તેમ બને પણ ખરૂં. ખેચરી-મુદ્રા જેણે સાધી નથી તેને આમ કરવું ઘણું ઉપયોગી છે, પણ જેણે સાધી છે તે તો આમ શું કરવા કરે?

ન્હાવાનું પાણી અને તેને લગતાં સાહિત્ય.

ન્હાવાનું પાણી પ્રકૃતિને અનુસરી ઘણું ઉનું નહિ ને ઘણું ટાઢું નહિ એવું લેવું. યાદ રાખવું કે ન્હાવાનું પાણી ઘણું સ્વચ્છ જોઇએ. "પીવાનું પાણી એકલું સ્વચ્છ જોઇએ અને ન્હાવાનું પાણી

† ત્રિપથ-ત્રણ રસ્તા. બે નાકના નસ્કોરાના અને એક બ્રહ્મરંધ્રનો એમ જે ત્રણ રસ્તા તેને ત્રિપથ કહે છે.

ગમેતેવું હોય તો ચાલે" એવો વિચાર મુકી દેવો. વિદ્વાનોનો મત છે કે, સારૂં અને સ્વચ્છ પાણી ન્હાવામાં વાપરવું.

આગળના વખતમાં હાલની સુધરેલી પાશ્ચાત્ય રીતિ પ્રમાણે ન્હાવામાં ઉચ્ચ સુગંધી યુક્ત સાબુ વપરાતા ન્હોતા, પણ તેવાજ કંઇ સુગંધીયુક્ત પદાર્થ ન્હાવાના કામમાં વપરાતા હતા. હાલ એવી વસ્તુ મળે છે પણ તેને તૈયાર કરતાં, બજારમાં ન્હાવા માટે મળતા સાબુની કીમતને મુકાબલે અધિક કીંમત પડવાથી તેનો પ્રચાર બંધ પડી ગયો છે. માટે સુધરેલી રીતિ પ્રમાણે પોશાક અને મેલને નાશ કરનાર ઉત્તમ સાબુ વાપરવામાં કંઇ હરકત જણાતી નથી.

ન્હાતા પ્હેલાં કોઈ પણ સુગંધીયુકત તેલ ચોળી અડધા કલાક પછી ન્હાવું. તેમ જ મસ્તિકને પુષ્ટિ આપવા માટે તાળવા ઉપર તેલ ઘસવું અને ચિકાશ દૂર થાય તેવા પદાર્થથી માથા માંની ચિકાશ કાઢી નાંખવા ઉના પાણીથી માથાને ન ધોતાં ત્હાઢા પાણીથી માથું ધોવું. ઘણા માણસો, શરીર ઉપરની ચિકાશ કાઢી નાંખવા કંકોડીનો ઉપયોગ કરે છે; તે સા-

રો છે કંકોડીના ઉપયોગથી કંઈપણ ગેરફાયદો નથી; અને કીમત હલકી એટલે સર્વ માણસો તેનો એક સરખી રીતે ઉપયોગ કરી શકેછે.

ન્હાવાની જગા એકાંત જોઇએ. સારૂં અજવાળું જોઇએ. બનતાં સુધી નગ્ન ન્હાવું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે; કારણ કે, તેમ કરવાથી શરીરના સર્વ ભાગ હાથથી ચોળાવાને લીધે સાફ થાય છે. પંચ્યું કે ધોતીયું પ્હેરીને ન્હાતાં તેમ થઇ શકતું નથી, અને જરૂર જે ભાગ ઉપરથી મેલ દૂર કરવાનો છે તે થઇ શકતો નથી, તે સાથે એકાંત શિવાય તેમ કરવું પણ બનતૂં નથી અને તેટલા માટે જ એકાંતે અને નગ્ન રીતે ન્હાવું પસંદ કરેલું છે આમ કરવાથી દાદર વગેરે હલકા પણ હઠીલા રોગ થતા નથી દાદર વગેરે (ચામડી ઉપરના) રોગ ગુહ્ય ભાગ ઉપર થયાથી પીડાતા ઘણા મનુષ્યો જોવામાં આવેછે. તેમણે આબાબત ઉપર લક્ષ્ય આપવું જોઇએ.

હવે સ્નાન-પાત્ર (Tub) માં બેશીને ન્હાવાથી શા ફાયદા છે તે જરા તપાસિયે: તેમ કરવાથી શિયાળામાં ત્હાઢ વાતી નથી, શરીરને સરખી રીતે જો પાણી ત્હાઢું હોય તો ત્હાઢક, અને જો ઉ

નું હોય તો ગરમી મળે છે, લોટાથી ન્હાવાને લીધે જે ભાગ ઉપર પાણી પડયુ ત્યાં ઉનૂં લાગે છે, ને જે ભાગ ઉપર પાણી ન પડયું ત્યાં ટહાઢ વાય છે. માંદા માણસને ન્હાવા માટે સ્નાન-પાત્ર એટલૂં તો સગવડ ભરેલૂં છે કે, ન પૂછો વાત!

સ્નાન-પાત્રમાં બેશીને ન્હાવાની ભલામણથી બધાએ એવી જ રીતે કરવું તેમ નથી, પણ તેમ કરવું તે દરેક માણુસની મરજીની વાત છે ન્હાવાની બાબતમાં બધી બાબતોને કોરે મુકો આટલૂંજ લક્ષમાં રાખવાનૂં છેઃ શરીરને સરખી રીતે ન્હાવામાં ગરમી કે શીતળતા મળે, શરીરના સર્વ બાહ્યસ્થાનો કે જ્યાં ઘણું કરી મેલ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે તે સર્વ સ્વચ્છ રખાય. પછી ગમે તેમ ન્હાવામાં કંઇ હરકત નથી. જેને જેમ ફાવે તેમ ન્હાય.

ન્હાઇ રહ્યા પછી જેમ બને તેમ ઉતાવળથી શરીરના બધા ભાગ ભીના ન રહે તેમ લ્હોઇ નાંખવા શરીરને લ્હોવા માટે સુંવાળું અને શરીરને અડાડતાં જ શરીર ઉપરની ભીનાશ ચુસી લે તેવું લુગડુ પસંદ કરવું. એવો કંઈ નિયમ નથી કે અંગૂછા કે રૂમાલજ લેવા. તો પણ વધારે પસંદ કરવા લાયક

ટરકી રૂમાલ એ રૂમાલ ઘણા સુંવાળા હોય છે.

બાળકોના શરીરને લ્હોવા માટે એ રૂમાલ વધારે યોગ્ય છે, કારણ કે, બાળકોનું શરીર કોમળ હોવાને લીધે તે ઘણા ઉપયોગી છે. શરીર લ્હોવું તે ભાર દઇને લ્હોવું નહિં: કારણ કે, ભાર દઇને લ્હોવાથી જો શરીરની ચામડી ઘસાય તો તેથી ઘણા ગેર ફાયદા થાય છે.

વસ્ત્રો પ્હેરવા વિષે.

વસ્ત્રો પ્હેરવાથી કાંતિ સારી દેખાય છે. શરીરનું ભૂષણ ઘરેણાં નથી, પણ લુગડાં છે. તે કોડીનાં માણસને કોટી (રૂપીઆ) નો દેખાડે છે. જો તે સાથે સુંદર અને મનહર વર્ણ હોય તો દૂધમાં સાકર ભળ્યા પ્રમાણે જણાય. પ્હેરણ વિગેરેમાં હાર ન હોવો જોઇએ. તેમજ બાલકના લુગડાંઓમાં પણ હાર ન જોઇએ. મતલબ કે સર્વથા અંદર પ્હેરવાના કપડામાં હાર મુળગો ન જોઇએ. અંદર પ્હેરેલૂં કપડું દરરોજ બદલવાનો અભ્યાસ રાખવો.

કપડાને જરા પણ મેલૂં તો ન જ રહેવા દેવું ગરીબ માણસોથી ધોબીનૂં ખર્ચ પૂરૂં પડે તેમ ન

હોય તો હાથે ધોઇને કપડાં અવશ્ય સ્વચ્છ રાખવા માં જરા પણ આળસ ન કરવી.

કેટલાક માણસો પ્હેરવાનાં કપડાં કરાવતાં કંઇ સેહેજસાજ લુગડું ખુટે તો દરજીને જેટલું છે તેટલામાં જ કપડું શીવવાને આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. એ તંગ કપડું કંઈ વધારે ચાલતું નથી, પણ થોડા વખતમાં ફાટી જાય છે, તેમ જ શરીરના ભાગને નુકસાન કરે છે.

હવે કપડાની શિવડામણી ઉપર નજર કરીએ દરજીને તેની મ્હેનતના પ્રમાણમાં શિવડામણ આપવા માટે જો આનાકાની કરવામાં આવે તો તે છાની રીતે લુગડું બગાડે છે, ત્યારે શા માટે તેની મ્હેનતના પ્રમાણમાં શિવડામણી ન આપીને લુગડું બગડાવવું? વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો એજ ઉત્તમ રસ્તો છે કે, તેને વ્યાજબી શિવડામણ આપી મરજી મૂજબ કપડું શિવડાવવું. આમ કરવામાં આપણી યુક્તિ અને કર કસર કંજૂસાઇ આપણને જ નડે છે. દરજીને ઘટિત મૂલ્ય આપીને શોભાયમાન્ કપડાં સિવડાવવાં કે જેથી શરીરની શોભામાં પણ બેશક વધારો થાય.

કસરત વિષે.

શારીરિક અને માનસિક એવા કસરતના બે પ્રકાર છે. આ બન્ને કસરત માણસના જીવનને માટે ઘણી ઉપયોગી અને અગત્યની છે. શારીરિક કસરત ચાલવાથી દંડ કરવાથી, મુગદળને ફેરવાથી, બેસ ઊઠ કરવાથી. કુસ્તી કરવાથી થાય છે અને માનસિક કસરત ઉત્તમ અને સંગીન લાભવાળા ગ્રંથો વાંચવાથી અને તેવા વિચારો કરીને ગ્રંથો લખવાથી થાય છે, તેમજ અભ્યાસ કરવાથી પણ માનસિક કસરતને ઉત્તેજન મળે છે. આ બન્ને કસરત કરી રહ્યા પછી દૂધ કે પુષ્ટિકારક પ્રવાહી પદાર્થ ખાવો.

કસરત કરવાથી અગ્નિમાંદ્ય મટીને જઠરાગ્નિ પ્રજવલિત રહે છે. ખાધેલૂં પચી જાય છે. અને ઘણી સારી ભૂખ લાગે છે. શરીર સુદઢ થઇ આળસ દૂર થાય છે.

રહેવાના ઘરની રચના વિષે.

રહેવા માટેના ઘરની રચના ઘણી સારી હોવી જોઇએ. રસોડું જૂદૂં, બેસવા ઉઠવાની મેડી જૂદી, કોઇ બહારથી આવે તેમને મળવાનૂં ઠેકાણું જુદું,

સૂઇ રહેવાનું સ્થાન જૂદું, વાંચવા લખવા માટેનું સ્થાન જૂદું. મિજલસ વિગેરે ભરવા માટે જૂદી જગા. ન્હાવાની જૂદી જગા, હવા ધેારવા માટે અગાશી સુંદર અને મંદમંદ સુગંધી યુક્ત પવન આવવા માટે બાગ, અને ફુવારા. વસ્ત્ર પરિધાન સ્થાન, ભેાજન ગૃહ, શયન ગૃહ, પુસ્તકાલય, ચિત્રસંગ્રહસ્થાન અને તેમજ ચાકર વિગેરેને રહેવા બેસવા માટે જુદૂ સ્થળ. એ પ્રમાણે જૂદી જુદી સગવડવાળાં ઠેકાણાં ઘરમાં જોઇએ. તે સાથે સાદા રંગથી કે ચૂનાથી ધેાળેલૂં અને સ્વચ્છતાવાળું ઘર ઘણું પસંદ કરવા લાયક છે.

ઘરની આસપાસ ચેામાસાનું પાણી ન ભરાઇ રહે, પાસે ખીચેાખીચ ઘર ન હેાય અને જમીનથી ઊંચે ટેકરા વાળેા ભાગ હેાય તેવે ઠેકાણે ઘરને બંધાવવું. અથવા તેવા ઘરમાં ભાડે રેહેવું. ઘરમાં ચારે તરફથી હવાનેા છુટથી આવજાવ અને અજવાળું પુષ્કળ પડવું જોઇએ. યાદ રાખવું કે રેહેવાના ઘરથી મલને વિસર્ગ કરવાનું સ્થાન જરા વેગળું બંધાવવું.

મળ-ત્યાગ સમય અને સ્થાન.

મળ ત્યાગ કરવાનેા વખત પથારીમાંથી ઉઠયા

તુરતજ જાણવો. મળવેગ રોકીને બેશી રહેવું નહિ. મળ વેગ રોકીને બેશી રહેવાથી ઘણા ગેરફાયદા થાય છે. મળ ત્યાગ કરવાનૂં સ્થાન સાફ અને સ્વચ્છ જોઇએ. બ્હારની તાજી હવા અંદર વારે ઘડીએ આવી શકે તેવી તેની રચના હોવી જોઈએ. બંધી આર જગા કે જ્યાં અજવાળું, અને હવાની આવ-જાવ ન હોય તે ઠેકાણે મળની વાસ, ભેગી થઇ બારણું ઉઘાડતાં વાંતજ મગજ ફાટી જાય એવી દુર્ગંધ સાથે આવે છે. માટે મળ ત્યાગ કરવાનું સ્થાન ઉપર કહ્યું તેવા પ્રકારનું વધારે પસંદ કરવા જેવું છે, તેમ છતાં કદા બંધીઆર જગામાં મળ ત્યાગ કરવાનો પ્રસંગ પડે તો બારણું ઉઘાડી એકદમ અંદર દાખલ થવું નહિ. પણ થોડો વખત થોભીનેજ જવું, અને મળ ત્યાગ કરતા સુધી બારણું ઉઘાડું રાખવું. આવા સ્થાનમાં વિચારમાં ને વિચારમાં ઘણી વાર સુધી બેશી રહેવું નહિ. મલ ત્યાગ કરીને આ આવ્યા પછી હાથ પગ સ્વચ્છ કરવા.

દાતણ કેવું પસંદ કરવું?

દાતણનું પ્રમાણ બાર આંગળનું હોવું જોઈએ. કડવાશ, તિખાશ, અને તુરાશવાળું દાતણ પસંદ કર-

રવા લાયક છે. દાતણ કુમળું હોવું જોઇએ; કારણ કે, દાંતવડે તેનો કૂચો કરવો પડેછે. તેથી તે જો કઠિન હોય તો કૂચો કરતાં દાંતને જોર દેવું પડે છે. એટલે જો હમેશ એવું દાતણ કરવું પડે તો દાંતને ઈજા થઇ હાલી જવાનો સંભવ રહે છે. આવળીનું, બાવળીનું, કરેણનું, અંઘેડાનું, ગુંદીનું અને કંએાઈનુ દાતણ કરવાથી ફાયદા કેટલાક વદ્યની જટાનું પણ કરે છે.

જેને કાનનો રોગ, સ્વાસ, મોંઢામાં ચાંદી, મુખપાક, સખત તાવ, એટલા રોગ હોય તેણે દાતણ ન કરવું; પણ વાગભટ્ટ આદિ ગ્રંથોમાં તો અજીર્ણ, ઓકારી, તૃષા અને નેત્ર રોગ આદિમાં દાતણ ન કરવા માટે કહ્યું છે. મુખપાક અને મોઢામાં ચાંદી થઇ હોય તે શિવાય ના રોગી બદામની રાખ કે માટીથી દાંત ઘસીને દાતણ કરી શકે.

આંખમાં ધોળો સુરમો આંજવા વિષે.

જો આંખ દુખવા આવી ન હોય તો ઉત્તમ વિધિથી તૈયાર કરેલો સુરમો આંજવો હિતકર છે. તેમજ બિજી જાતના કાળા સુરમા પણ હિતકર છે. ભાવમિશ્ર પંડિત ધોળો સુરમો વાપરવા માટે ભલામણ કરે છે. આવો (સુરમો અમારી પાસે તૈયાર

છે જોઇએ તેણે બે રૂપીએ તોલા પ્રમાણે પઇસા મોકલી મંગાવી લેવો.)

સુરમો આંજવાથી આંખ દુખવા આવતી નથી. દૃષ્ટિ તિવ્ર થાયછે–આંખનું તેજ વધે છે–અને આંખમાંથી પાણી ગળતૂં નથી. આંખને ઇજા ન થાય તેમ તે આંજવો. સારાં અને સ્વચ્છ લુગડાં પ્હેરવાં; કોઇપણ જાતનો શારીરિક કે માનસિક વેગ રોકવો નહિ; વખતસર જમવું; સારૂં અને સ્વચ્છ પાણી પીવું, સ્વચ્છ પાણીથી દિવસમાં બે વાર શરીર ચોળીને ન્હાવું; દર ચાર દિવસે નખ અને વાળ કપાવવા; હજામત કરાવવી નહિ, અતિશે ચાલવું નહિ; અતિશે બોલવું નહિ; અતિશે જમવું નહિં, રૂચી હોય તેજ જમવું; વિરૂદ્ધ (પરસ્પર) ભોજન જમવું *નહિં; કંઈ પણ કામ અતિશે કરવું નહિં; હાથમાં લાકડી રાખીને બહાર નિકળવું; તેમજ તાપ ન લાગે માટે હાથમાં છત્રી રાખવી; જોડા શિવાય ઉઘાડે પગે ફરવું નહિં; સર્વેથી નમ્રતા બતાવીને ચાલવું; ગુરૂજન આદિની વિધિ પૂર્વક પૂજા કરીને નમન કરવું; દેવની પૂજા કરવી; †ત્રિકાળ

* જેમકે, ખિચડી સાથે દૂધ એ વિરૂદ્ધ ભોજન છે.

† અન્ય ધર્મિઓએ પોતાના ધર્મ પ્રમાણે પૂજા કરવી.

સંધ્યા વંદન કરવું; ભોજન કરતી વેળાએ બાણાઅંતર કરવો નહિં, દિવસે સુઇ રહેવું નહિ, તેમજ દિવસે સૃષ્ટિ કર્મ (મૈથુન) કરવું નહિ; વગર પ્રયોજને અપવાસ કરવા નહિ; તો પણ જે માણસો હમેશ અગિયારસ વિગેરેના અપવાસ કરતા હોય તેમણે છોડવા નહિ; મન ઉદાર રાખવું; દાન-ધર્મ કરવાં; તૃષાર્થિને પાણી પાવું; ભૂખ્યાને જમાડવો, દેવ—દર્શન કરવાં, કુમિત્રથી મૈત્રી ન રાખવી, ભૂંડાથી "ભૂત પણ નાસે" એ કહેવત પ્રમાણે ભૂંડાથી વેગળા રહેવું, સંબંધીઓમાં કલહ કે વિગ્રહ રાખવા નહિં, ને કદી હોય તો તેને ઘટાડવા પણ વધારવા નહિ, મોટા માણસોથી પિછાન રાખવી અને તેમનાથી મળીને ચાલવું, બળિયાથી બાથ ભીડવી નહિ, ઇશ્વરની શક્તિ અને સત્યને સ્મરણમાં રાખી દિવસનાં સઘળાં કાર્ય અતિ પ્રીતિથી કરવાં, ઔષધ પણ દિવસના પ્હેલાજ પ્હોરમાં ખવાય છે માટે તેનો ઉપયોગ સવારમાંજ કરવો, સારાં સારાં પુસ્તકો જ્ઞાન મેળવવા દિવસેજ વાંચવાં, ધર્મ સંબંધી કથા—કિર્તન સાંભળવું, કામ શિવાય કોઇને ઘેર જઇને બેશી રહેવું નહિ. મતલબ કે, નીતિ અને ધર્મથી વિરૂદ્ધ વર્તન કરવું નહિ.

ભોજન કરવાનો સમય.

સાંજના પ્હેલા પ્હોરમાં દરેક ઋતુની આહાર વિધિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ભોજન કરીને કસ્તુરી આદિથી સંસ્કાર કરેલા પાનનાં બીડાં ખાવાં. રાત્રે ઘણું કરીને ભારે પદાર્થ જમવા નહિ, કારણ કે જમ્યા પછી હરવા ફરવાનુ ઓછું હોવાને લીધે ભારે ખોરાક પચતો નથી. તેમ છતાં જે માણુસનો જઠરાગ્નિ જાગૃત હોય તે માણુસ કદી ભારે પદાર્થ છુટથી વાપરે તો કંઇ હરકત નથી, તોપણ રાત્રે કરેલા ભોજન માટે ઘણી કાળજી રાખવાની છે.

રાત્રિના ગુણ અવગુણ.

અજવાળી રાત્રિ મનને આનંદ આપનાર છે, દુઃખને હરનાર છે, દાહને શમાવનાર છે, ઈશ્વરની અગમ્ય લીલાનો બોધ દેનાર છે, પાપને દૂર કરનાર છે, કામને જગાડનારી છે, તરશ, પિત્ત અને મોહને મોચન કરનાર છે, ઝાકળ પડનારી રત્રિ વાયુ અને પિત્તને વધારનારી છે. અંધારી રાત્રિ ભય દેનારી છે, દિશાને ભુલાવનારી છે, ગ્લાનિ કરનારી છે, કામને પ્રદિપ્ત કરનારી છે, આખા દિવસના શ્રમને વિશ્રાંતિ આપનારી છે, તેમજ થાકને પણ ઉતારનાર છે.

શયનગૃહ.

આખા દિવસના વ્યાવહારિક અને સાંસારિક પ-
રિશ્રમથી માણસમાત્ર થાકી જાય છે, તેથી રાત્રિ,
એ વિશ્રાંતિ લેવા માટે છે. રાત્રિએ વિદ્વાન વૈદો-
એ ફરમાવ્યું છે કે, કંઈ પણ વધારે શ્રમનું
કાર્ય કરવું નહિં. વિધિવત્ ઋતુમાન પ્રમાણે ભો-
જન કરીને, પ્રેયસી સહવર્તમાન વિવિધ વિષય ઉ-
પર આલોચના કરતાં શુદ્ધ પ્રેમના હાવભાવથી પર-
સ્પર આનંદને અનુભવતાં રાત્રિ ગાળવી. શયન—ગૃ-
હની રચના ઘણી બારીકીથી કરવી જોઇએ.
શયન—ગૃહની આસપાસ રાત્રિને સમયે મનને દુઃખી
ત કરે તેવો કલબલાટ ન થાય તેની ઘણી સાવચે
તી રાખવી જોઇએ. કૂતરાં વિગેરેના ભસવાથી, અ-
ને લઢવાઢીઆં પડોશમાં રહેવાથી રાત્રિએ બરોબર
ઊંઘ આવતી નથી; પણ ઉલટો ઉજાગરો કરવો પ
ડે છે. તેથી રાત્રિયે શયનગૃહની આસપાસ શાંતપ
ણું રહે તેવી ગોઠવણ કરવી જોઇએ. જો, તેવી ગો
ઠવણ ન કરવામાં આવે તો, શરીર વ્યાધિને પામે
જે માણસોને એવા સ્થળમાં રેહેવાનો પરિચય
હોય તેને માટે આ પ્રતિબંધ નથી. ઋતુમાન પ્રમા

છે જે જે દિશાના પવન સેવવા જોઇએ તે તે દિશા તરફથી છુટથી પવન સેવાય તેવી શયન—ગૃહની રચના અવશ્ય હોવી જોઇએ.

રાત્રિને વખતે તૃષા લાગે તો પાણી પીવું જોઇએ. કેટલાક માણસો આળસથી પાણી ન પીતાં પડી રેહે છે, પણ તેમને ખબર નથી કે, તેથી શી અડચણ થવાની છે. તૃષાની તૃપ્તિ ન કરવામાં આવે તો તેને ઠેકાણે શરીરમાંનું લોહી તૃષાની ખોટ પૂરી પાડવામાં ખપી જાય છે, અને અનેક તરેહના વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તૃષા લાગી કે આળસ મુકીને પાણી પી લેવું. તેમજ શારીરિક કે માનસિ કોઇ પણ વેગ થાય તો તેને રોકવો નહિં.

કેટલાક માણસોને રાત્રે ઉંઘ આવતી નથી તેથી તેઓ ક્લૉરોફાર્મ વિગેરે પદાર્થોને સુંઘે છે; અને તેથી કૃત્રિમ ઉંઘ લાવે છે; ને કેટલાક મધુર ગાયન વિગેરેથી મનને તૃપ્ત કરીને ઉંઘે છે. આ છેલ્લો પ્રકાર પસંદ કરવા લાયક છે. શયન—ગૃહમાં આના પ્રકારના ચિત્રને પણ ભીંતે ટાંગી રાખવાં જોઇએ.

શૈયા માટે પ્રાચીન વિદ્વાનોમાં મતભેદ છે, કેટલાક કહે છે કે, જમીન ઉપર તળાઇ વિગેરે પાથરીને સુઇ

રેહેવું ને કેટલાક કહે છે કે પલંગ ઉપર સુઇ રહેવું. આ બન્નેમાંથી પસંદ કરવા લાયક પલંગ જણાય છે. તે ઉપર ઘણું સુંવાળું અને શરીરને ખુચે નહિ એવું પાથરવાનું જોઇએ. રીતસર ઓશીકું પણ જોઇએ. ઓશીકા શિવાય સુઇ રહેવાની ટેવ રાખવી નહિં.—તેમ કરવાથી કેટલીક, માંથા સંબંધી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. પલંગ છત્રીવાળો જોઇએ; કારણ કે, મચ્છર વિગેરે જીવ જંતુ હેરાન કરે નહિં. તળાઇમાં ઘણાજ ઉત્તમ પ્રકારનું રૂ વાપરવું જોઇએ. અને તે ઉપર મંખમલ કે એવા કોઇ બિજા ઉત્તમ, સુંદર, મનહર અને સુંવાળા લુગડાને પાથરવું જોઇએ. વળી તે ઉપર સારી રીત્યે ધોઇને સાફ કરેલી હાર વિનાની ચાદર પાથરવી જોઇએ. જૂદી જૂદી જાતના ઉચ્ચ સુગંધીવાળા પદાર્થથી શૈય્યાને સુગંધિત કરવી જોઇએ. તેમજ ઋતુમાન પ્રમાણે ઘટિત ફેરફાર કરવામાં આલસ્ય પણ રાખવું નહિં. ઉંઘતા પ્હેલાં કુતર્ક કુવિચાર કરવા નહિં, પણ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરીને સ્વસ્થ ચિત્તે આંખ મીચી ઉંઘી જવું.

સ્ત્રી પ્રસંગ વિષે.

સર્વે પ્રાણી માત્રને સૃષ્ટિ કર્મ-(મૈથુનની) ઇચ્છા થાય છે. સર્વ પ્રાણી માત્રને આહાર કરવાની ઇચ્છા

થાય છે. સર્વ પ્રાણી માત્રને વિશ્રાંતિ લેવા માટે ઊંઘવાની ઈચ્છા થાય છે ત્યારે મનુષ્યમાં શું વધારે? યોગ્યાયોગ્યના નિર્ણય માટે બુદ્ધિ–બલનું પ્રબલ સાધન. આ સાધન મનુષ્ય શિવાય બિજામાં હોતું નથી. તેથી વિચાર કરી નીતિપરત્વે દૃષ્ટિ રાખી સ્ત્રી સમાગમમાં પ્રયોજન શિવાય કોઇપણ મનુષ્ય માત્રે પોતાની વૃત્તિ દોરવી નહિં એવું મહાન્ શાસ્ત્રકારો કહે છે. જે વખતે આ ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે નેત્ર અને મન વિકારવાળા થવાંજ જોઇએ; જો તે ન થયાં હોય તો સૃષ્ટિ કર્મની ઇચ્છા ત્વરાથી થતી નથી. જ્યારે કોઇપણ વિકારવડે વૃત્તિ ઉશ્કેરાઇને સૃષ્ટિ-કર્મની ઇચ્છા થાય ત્યારે તે ઇચ્છાને તૃપ્ત કરી દેવી. મતલબ કે વેગ રોકવો નહિં. એવી ઇચ્છા થયા છતાં જો તેનો વેગ રોકવામા આવે તો અનેક રોગ થાય છે--જેવાં કેઃ - પ્રમેહ, શિશ્નેન્દ્રિની શિથિલતા આદિ. સ્ત્રી પ્રસંગ પછી વાજીકર ઔષધોપચાર કરવા.

સ્ત્રીના પ્રકાર.

આયુર્વેદના કર્તાએ ત્રણ પ્રકારની સ્ત્રીયો ગણી છે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીયોને અત્રે પણ ત્રણ પ્રકારની ગણિયે છિયેઃ ૧—ઋતુ દર્શન (૧૬-૧૭ વર્ષની વયથી)

૨૨-૨૩ વર્ષ સુધીની બાલા સ્ત્રી કહેવાય છે. પછીની ઉમરથી ત્રીશ વર્ષ સુધીની યુવાન સ્ત્રી કહેવાય છે.--અને ત્રીશથી ૪૦--૪૫ સુધીની સ્ત્રી વર્ષની પ્રૌઢા કહેવાય છે. આગળના ગ્રંથકારોએ પ્રૌઢા માટે ૫૦ વર્ષ ની ઉમ્મર ગણીછે. દેશકાલ જોઇને ઉપલો નિયમ બતાવ્યો છે. પચાસ વર્ષ પછીના વૃદ્ધા વસ્થામાં ગ-ણાય છે અને તેમનામાં કામક્રીડાની ઇચ્છા ઘણી ન-રમ હોયછે.

પરસ્પર કામક્રીડાને માટે સ્ત્રીને ઋતુદર્શનથી યોગ્ય ગણેલી છે. અને પુરૂષને તો વીશ (આગળ ૨૫ વર્ષની મર્યાદા હતી.) વર્ષ થયા પછી યોગ્ય ગણેલ છે. યુવાવસ્થાને આદિ લઇ સર્વે અવસ્થામાં રમણ કરવા યો-ગ્ય સ્ત્રીયોને ગણાવી છે. આ વયમાં તો બે ત્રણ બા-ળકના પ્રસવને સ્ત્રી આપે છે તેથી તેને બાલા કહેતાં જરા શંકા રહેછે માટે જ્યાં સુધી સ્ત્રીને છોકરૂં ન થયુ હોય ત્યાં સુધી બાલા કહેવી યોગ્ય જણાય છે. વંઝાને આ સંજ્ઞા નથી. પણ ૨૩ વર્ષની વયની સ્ત્રીને માટે છે.

વર્ષા અને વસંતઋતુમાં પ્રૌઢાસ્ત્રી કામક્રીડામાં આનંદ આપેછે. હેમંત અને શિશિરઋતુમાં યુવાન સ્ત્રી કામક્રીડામાં અતિ આનંદ આપેછે. શરદ અને

ગ્રીષ્મઋતુમાં બાલા સ્ત્રી અતિશય આનંદ આપેછે.

નિત્ય બાલાસ્ત્રી હિતકરછે. બાલાસ્ત્રીના સંગથી બળ વધે છે, યુવાન સ્ત્રીના સંગથી શક્તિ ઓછી થાય છે, પ્રૌઢાનું સેવન કરવાથી *વૃદ્ધપણું આવે છે,

જાગવા અને ઉંઘવા વિષે

રાત્રે બહુ જાગવાથી રૂક્ષતા આવેછે. અને તેમજ કફ તથા ઝેરની પીડા મટે છે. બરોબર વખતે નિદ્રા લેવાથી મન આનંદમાં રહિને ધાતુઓનું સમપણું રહે છે સુઇ રહેતી વખતે આડા અવળા નિંદાના વિચારો મુકીને ઇશ્વર સ્મરણ કરી ઉંઘી જવું. વખતસર ઉંઘી જનાર અને સવારે વ્હેલા ઊઠનારને નીચેની કવિતા મનન કરવા લાયક છે.

દોહરો.

"રાતે વ્હેલો સુઈ, રહે વ્હેલો ઊઠે વીર;"
"બલ, બુદ્ધિ. વધશે ઘણી; સુખમાં રહે શરીર."

---

*આ સર્વ અતિશય પરિચય રાખનાર માટે છે, પણ વિચાર કરીને ક્રમ પૂર્વક ચાલનાર, અને વાજીકર ઔષધ પ્રયોગ પાલનારને કંઇપણ હરકત કરનાર નથી.

વખતસર સુઈ રહીને વખતસર વ્હેલા ઉઠનાર ને કદી પણ રેાગ થતેા નથી. શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે. સવારમાં વ્હેલા ઉઠીને બ્રહ્મ મુહુર્તમાં નાકે પાણી પીવા માટે આગળ કહ્યા મૂજબ પીવું. રાત્રે સુઈ રહેતી વખતે ડાબી કરવટે અને ડાબે પાસે સુઈ રહેવું એમ કેટલાક ગ્રંથેામાં કહેલું છે. તેમજ દિવસે કદિ સુઈ રહેવું હેાય તેા જમણી કરવટે અને જમણી પાસે સુઈ રહેવુ મેાઢે માંથે એાઢીને સુઈ રહેવું નહિં, પણ મેાઢું ઉઘાડું રાખીને સુઈ રહેવું, કારણ કે, મેાઢે માંથે એાઢીને સુઈ રહેવાથી શ્વાસેાશ્વાસથી નિકળીને ભેગી થયેલી હવા પુનઃ શ્વાસેાશ્વાસમાં જઈને શરીરને હાની કરે છે. માટે બહારની તાજી હવા શ્વાસેાશ્વાસમાં જવા માટે મેાઢે માંથે એાઢવું નહિં ને વળી થેાડી જગામાં ઘણા માણસેાએ પાસે પાસે સુઈ રહેવું નહિ.

એક અહેારાત્રીમાં છ ઋતુના દેખાવ.

દિવસના પ્હેલા પ્હેારમાં–ભાગમાં **વસંતઋતુનાં** ચિન્હ હેાય છે. મધ્યાન્હે એટલે દિવસના બિજા પ્હેારમાં–ભાગમાં **ગ્રીસમઋતુના** ચિન્હ હેાય છે. દિવસના ત્રિજા પ્હેારમાં–ભાગમાં અર્થાત્ પાછલે પ્હેારે **પ્રા**-

ગ્રીષ્મઋતુનાં ચિન્હો હોય છે, સાયંકાલે એટલે દિવસ-
ના ચોથા પ્હોરમાં-ભાગમાં વર્ષાઋતુનાં ચિન્હ હો-
ય છે મધ્ય રાત્રિએ **શરદઋતુ**નાં ચિન્હ હોય છે.
પરોઢિયે **હેમંતઋતુ**નાં ચિન્હ હોય છે. આ પ્રમાણે
એક અહોરાત્રમાં આખા વર્ષની પેઠે બબ્બે માસે
બેસતી ઋતુ પ્રમાણે દેખાયછે. કફનો કોપ જેમ વ-
સંત હોયછે તેમ **પ્રાતઃકાલે** પણ હોય છે. ગ્રીષ્મ
કાલમાં કફનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ **મધ્યાન્હે** ક-
ફનો ક્ષય દેખાય છે; માટેજ મીઠા પદાર્થો ખાવાનું
મન થાય છે. મીઠા પદાર્થ ખાવાથી કફ સમપણે ર-
હે છે. પ્રાવૃટ ઋતુમાં વાયુ સંબંધી વ્યાધિયો થાય
છે તેમજ **પાછલે પ્હોરે** તેવું દેખાય છે. વર્ષાઋ
તુમાં વાત, પિત્ત અને કફથી દૂષિત થવાય છે, તે-
મ દિવસના **ત્રીજા પ્હોર**માંથી બળનું ક્ષીણપણું દે-
ખાયછે ને વર્ષાઋતુમાં જેવા આહાર કહ્યા છે તેવી
ઇચ્છા થાય છે **શરદઋતુ**માં જેમ પિતનો પ્રકોપ દે-
ખાય છે તેમ **મધ્યરાત્રે** પણ પિત્ત પ્રધાન થયેલું
જણાય છે. હે**મંતઋતુ**માં જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહે છે,
તેમ **પરોઢિયે** સ્વસ્થ માણસનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત
રહિ બહુ ભૂખ લાગે છે, બાલકો સવારમાં ઉઠયાં કે

ખાવાનું માગે છે તેનું કારણ એજ છે. *એક અહોરાત્રમાં વર્ષની છ ઋતુ માફક જે કંઇ ફેરફાર દેખાયછે તે કંઇવર્ષની છ ઋતુના જેવા બળવાન્ નથી, પણ સાધારણ રીતે ચંદ્ર સૂર્ય અને વાયુના ઉષ્ણ આદિ ગુણોથી થાયછે માટે તે સામાન્ય મનાયેલા છે

—•—

ઋતુઓ.

વર્ષારૂતુ.

ઋતુઓ છ છે. આપણા લોકોનો અભણ વર્ગ

---

*જૂદા જૂદા ગ્રંથો જોતાં આ બાબતમાં કેટલાક મહાન્ ઋષિયોના મત ભેદ છે. કેટલાક ગ્રંથમાં તો મહા ને ફાગણ શિશિરઋતુ, ચૈત્ર ને વૈશાક વસંત ઋતુ, જેઠ ને અશાડ ગ્રીષ્મઋતુ, શ્રાવણ ને ભાદરવો વર્ષાઋતુ, આસો ને કારતક શરદઋતુ, માગશર ને પોષ હેમંતઋતુ. આ પ્રમાણે ઋતુઓને મહિનાઓમાં ભાગ પાડેલા છે પણ આ ગ્રંથમાં તો કારતક અને માગશરથી હેમંતઋતુ એમ અનુક્રમે ઋતુઓ ગણતાં આષાઢ અને શ્રાવણથી ઋતુનો અનુક્રમ ગણ્યો છે.

સામાન્ય રીતે ચોમાસું, શિયાળો, અને ઉનાળો એ નામથીજ આખા વર્ષને માને છે, પણ તે તેમ નથી. વિદ્વાનોએ આખા વર્ષના છ વિભાગ પાડેલા છે. ને દર બબ્બે મહિનાના કાલને ઋતુ કલ્પેલીછે. સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી વિચાર કરનારા વિદ્વાનોને ઋતુમાન પ્રમાણે થનારા ફેરફાર તુરત જાણવામાં આવેછે. કે આતો બીજી ઋતુ બેઠી.

શિયાળો	કારતકનેમાગશર:—હેમંત. પોસ ને મહા:—શિશિર.	દક્ષિણાયન
ઉનાળો	ફાગણ ને ચૈત્ર:—વસંત. વૈશાખ ને જેઠ:—ગ્રીષ્મ.	
ચોમાસું	અશાઢ નેશ્રાવણ:—વર્ષા. ભાદરવોનેઆસો:—શરદ.	ઉત્તરાયન.

વર્ષાઋતુ.

દક્ષિણાયનમાં ક્રમે કરીને બલની વૃદ્ધિ થાયછે, અને ઉત્તરાયનમાં ક્રમે કરીને બલનો ક્ષય થાય છે. દર ત્રણ ઋતુએ દક્ષિણાયન અને ઉત્તરાયન થાય છે. મુસાફરોને મુસાફરી વિગેરે જે કંઇ મ્હેનતનું કામ કરવાનું હોય તે દક્ષિણાયનમાં કરવું ઉચિત છે,

ઉત્તરાયનમાં મ્હેનત કરી શકાય, પણ આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે શરીરમાંથી બલનો ક્રમશઃ ક્ષય થતો હોવાથી મજબુત માણસને પણ રોગ થવાનો ભય રહેછે. તેથી કોઇ પણ પુષ્કળ મ્હેનતવાળું કામ કરવું હોય તો ઘણો વિચાર કરીને કરવું. જે માણસો ઉદરનિર્વાહને માટે પ્રતિદિન મ્હેનત મજુરી કરે છે તેમને કંઇ પણ અડચણ થવાનો ભય નથી, કારણ કે, તેમને હમેશનો પરિચય હોયછે.

જ્યારે વર્ષાદ આવવાની તૈયારી થાયછે, ત્યારે વાત, પિત્ત અને કફ દોશિત થઇ જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. વર્ષાદનું પ્રથમ પડવું, ભીનાશવાળા પવનનું વાવું, ઉનાળાનો બાફ છેક જતો રહેલો ન હોવાથી એકદમ વર્ષાદના પડવાને લીધે બળવાળા પવનનું પૃથ્વિ ઉપર પ્રસરવું, નવા અને જુના પાણીનું ભેળશેળ થવું, તેમજ ઉનાળામાં શરબત વિગેરે પીધેલાં હોવાથી વાત, પિત્ત અને કફનુ દોશિત થવું, એ જઠરાગ્નિને મંદ કરનારાં મુખ્ય કારણો છે, અને તેથી પરસ્પર વિરૂદ્ધપણાને પામે છે.

આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ રહે છે માટે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહે તેવાં ઔષધો ખાવાં, મધ્યમ

પ્રકારનો જુલાબ કે ઉલટી લેવાં, જુનૂં ધાન્ય ભોજનમાં વાપરવું, સ્નિગ્ધ–(ચિકાશ—કોમળ—હલકા) પદાર્થથી અને પીપર, સુંઠ વિગરે ગરમ પદાર્થોથી પકવેલાં માંસ રસ પીવાં, જંગલી પશુઓનું માંસ ખાવું, (જેને માંસ દારૂ ખપતાં હોય તેને માટે આ ઉપાય છે.) જુનૂ મદ્ય પીવું, તેમાં વિશેષ કરીને ઘણા વર્ષનો દ્રાક્ષનો દારૂ પીવામાં વાપરવો. ખાટૂં, ખારૂં વિશેષ ખાવું, હલકું ભોજન જમવું, એટલે આ ઠેકાણે બગડેલું કે ખરાબ હોય તેને હલકૂં ન ગણવું ઘણો વર્ષાદ વર્ષતો હોય તે વખતે ખારા પદાર્થોને વિશેષ સેવવા છાશ પણ આ ઋતુમાં પથ્ય છે. છાશ પીવાથી આ ઋતુમાં શર્દિ થતી નથી. મધને પણ આ ઋતુમાં ખાવા ચૂકવું નહિં. આ ઋતુમાં મધુર, ખારા અને ર ખાટા રસ પથ્ય છે.

બહાર ફરવા હરવા વિષે.

ગાડી કે ઘોડા ઉપર બેઠા શિવાય બહાર ફરવું નહિં વર્ષાદથી પલળાય નહિં માટે હાથમાં છત્રી રાખવી. જે માણસોથી ગાડી ઘોડા ન રાખી શકાય તેમણે ભાડે રાખવાં. તેમ કરવાની શક્તિ ન હોય તેણે શરીર ઉપર વર્ષાદ ન પડે ને કદાચ પડે તો

પલળી જવાય નહિં એવું લુગડું પાસે રાખવું. છ
ત્રી તો અવશ્ય રાખવી. જોડા પ્હેર્યા શિવાય નિકળ
વું નહિં.

આ સઘળું ક્યારે કરવું કે, જ્યારે વર્ષાદની
ઝડિયો ઉપરા ઉપરી પડતી હોય, ગામમાં સ્થળે સ્થળે ઘ-
ણો કાદવ થઇ ગયો હોય ત્યારે. વર્ષાદ વર્ષતાં છતાં
રસ્તાની બન્ને બાજુએ પાણી વહિ જવાની નીક
બાંધેલી હોય અને રસ્તા ઉપર પડેલું પાણી રસ્તામાં
ન ભરાઇ રહેતાં નીક વાટે વહિ જતું હોય તો ગ
રીબાઇને લીધે કદી પગમાં પાવડિયો કે જોડા પ્હે-
ર્યા હોય તો ચાલે. તેમજ તેવા રસ્તા ઉપર વાહન
ઉપર બેશીને જવાની પણ જરૂર જણાતી નથી, અ
ને એકલા જોડા પ્હેરેલા હોય તો પણ ચાલે.

આવા સમયમાં મેડા ઉપર કે જમીનથી છ ફી-
ટની ઊંચાઇએ બાંધેલા ઘરમાં રહેવું વધારે સારૂં
છે, કારણ કે, તેવે ઠેકાણે વર્ષાદથી ભેજ રહેવાનો

---

૧. આ ઋતુંમાં ખાટા રસનું બળ વધારે હોય
છે. જે ઋતુમાં જે જે રસનું વધારે બલ હોય તે
રસને બિજા રસો કરતાં પ્રમાણમાં વધારે સેવવા.

સંભવ હોતો નથી. જ્યાં હમેશ ભેજ રહે તેવે ઠેકા ણે રહેવું તે રોગ થવાને કારણ રૂપ છે. પૂર્વ દિશા નો વાયુ પણ ન આવે તેવું સ્થલ જોઇએ. ગરીબ માણસોને આવી સગવડ હોતી નથી તેથી તેઓ ભેં જવાળી જગા ઉપર સુઇ રહે તે કરતાં ખાટલા ઉ. પર સુઇ રહેતો કશી હરકત નથીજ. જ્યાં ભેજ જ રા પણ ન રહેતો હોય ત્યાં રહેવું વધારે પસંદ ક- રવા લાયક છે. એટલે પછી મેડા કે બંગલાની જ- રૂર છે, એમ સમજવું નહિં.

ખાવામાં નવું ધાન્ય, દિવસે સુઇ રહેવાનૂ, પીવામાં નદીનૂ પાણી, તડકો, કસરત, સ્રીનો અતિપ્રસંગ, રાત્રે જાગવું. થંડો અને પૂર્વ દિશાનો પવન એટલાં વાનાં તજીદેવાં. તેમજ ઘરની આસપાસ પાણી ભરા ઇ રહેતું હોય ને ઘણો જ ભેજ રહેતો હોય તો તે ઘર પણ તજવું. એટલે આ ઋતુ બદલાતા સુધી બીજું ઘર ભાડે રાખવું.

ગરમ ઉનનાં લુગડાં પ્હેરવાં, પણ તે ઘણાં પ્હે- રવાં નહિં. એકાદ ફલાનલનું કપડું પ્હેરવું. સુતરનાં કપડાં ગરમ પણ નથી ને થંડાં પણ નથી માટે આવા સમયમાં બહારના વાયુથી હાંડ ન વાય તેટ

લાં ¹ હેરવાં, પછેડી ઓઢવી.

સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

વાજીકર ઔષધોપચારથી યુકત થઇ પુરૂષે સ્ત્રીસંગ પંદર દિવસે કરવો.

સર્વે ઋતુમાં સ્ત્રીસંગ પછી કરવાનો વિધિ.

સ્ત્રીસંગ પછી પુરૂષે સ્નાન કરવું. પૌષ્ટિક પ્રવાહી પદાર્થો ખાવા.

શરદઋતુ.

વર્ષાઋતુમાં કહેલા નિયમ પ્રમાણે વર્તતાં તે ઋતુ પ્રકૃતિને અતિશય અનુકૂલ થઇ પડે છે તેવામાં શરદઋતું બેસેછે એટલે ક્રમે કરીને હવા પાણીમાં ફેરફાર થાય છે

વર્ષાઋતુમાં સુર્યનો તાપ ઘણો ઓછો હોય છે, કારણ કે, નિત્ય વાદળાં હોવાને લીધે થંડક અને ભેજ રહે છે. ઘણું કરીને વર્ષાઋતુમાં કેઠ ઉપરનો ભાગ ન્હાદો હોય છે; અને શરદઋતુમાં વાદળાં દૂર થઇ સુર્યના તાપને લીધે પિત્ત, પ્રકોપને પામે છે. આથી કરીને પિત્તને શાંત કરવા ઋતુને અનુસરીને ચાલવું પડે છે. પિત્તના પ્રકોપથી તાવ વિગરે વ્યાધિઓ શરૂ થાય છે.

૬૪૦૫

પિત્તનો પ્રકોપ ઘી પીવાથી શમે છે. એટલે આ ઋતુમાં ઘી પીવું હિતકર નથી પણ તિક્ત પદાર્થ સાથે ઘી ભેગું કરીને પીવું હિતકર છે. રેચ* લેવો. શરીરમાં ઘણું લ્હોઈ હોય તો ફસ† ખોલાવવી. જૂદી જૂદી પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો હોવાથી હિતાહિતનો ઘણો વિચાર કરવો પડે છે.

૧. વાત પ્રકૃતિવાળાએ પિત્તને શમાવવા માટે આ ઋતુમાં ઘૃતપાન કરવું જોઇએ.

૨. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ કડવા પદાર્થને સેવવા જોઇએ.

૩. કફ પ્રકૃતિવાળાએ સાધારણ રેચ—જુલાબ લેવો જોઇએ.

---

*ભારે નહિં પણ હલકો રેચ લેવો. † આ દેશમાં ફસ ખોલાવવાનો રિવાજ નથી. જેના શરીરમાં પુષ્કળ લ્હોહી વધી ગયું હોય તેને માટે આ ઉપાય સમજવો. પુષ્કળ લ્હોહી વધ્યા છતાં પણ મારો મત ફસ ખોલાવવાની વિરૂદ્ધમાં છે. લ્હોહી કંઇ એકદમ વધતું નથી, મહા પ્રયત્ને વાજીકર ઔષધોના પ્રયોગથી લ્હોહી વધેછે, તેને આમ આકારત કાઢી નાંખવાથી ફાયદો નથી પણ હાનિછે.

૪. ત્રિદોષ દૂશિત પ્રકૃતિવાળાએ પિત્તની શાંતિ-ને માટે રક્તશ્રાવ—ફસ ખોલાવવી જોઇએ.

ત્રણ અવસ્થા, ક્રમે કરીને તેના ઉપાયો.

૧.—બાલ્યાવસ્થા, ૨.—યુવાવસ્થા, ૩.—વૃદ્ધાવસ્થા.

૧. **બાલ્યાવસ્થા**માં પિત્તને બેસાડી દેવા માટે એટલે જો બાલકના પિત્તને બેસાડી દેવું હોય તો કડવા પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો. આ ઠેકાણે કડવા પદાર્થમાં ગણવા લાયક ગળો, લીંમડો, કરિયાતું વિગરે છે; અફીણ વિગરે ઝેરી પદાર્થ કડવાં હોય છે, પણ તે ઉપયોગી નથી. ગળો, લીંમડો અને કરિયાતું વિગેરેની ફાકી પણ થાય છે; અને ઉકાળો પણ થાય છે. ફાકીનો ઉપયોગ કરવો હોય તો એક તોલા કરતાં વધારે લેવી નહિં. ક્વાથનું પ્રમાણ પણ એકજ તોલો છે, આથી એમ નહિ સમજવું કે, બાળકને પણ એક તોલો ફાકી કે ક્વાથ આપવાં પણ બાલકને તો દેશ—કાલ—વય—અને બલાબલનો વિચાર કરી ચાર આની ભાર ક્વાથ કે ફાકી આપવાં. મોટા માણસે પણ દેશ—કાલ—વય—અને બલાબલનો વિચાર કરી એક તોલા કરતાં વધારે ફાકી કે ક્વાથ લેવાં નહિ.

૨ **યુવાવસ્થા**વાળાનાં પિત્તની શાંતિને માટે જુલાબ લેવો જરૂર જણાય છે. કાચી ઉમ્મરનાએ એટલે ૧૨ થી તે ૧૮ વર્ષ સુધીનાએ બનતા સુધી જુલાબ લેવો નહિ; કારણ કે, આટલી ઉમ્મરવાળાંમાં પિત્ત પ્રકોપ હોય તો પણ વગર જુલાબે તેનું શમન થાય છે. તેમજ ઘણા વૃદ્ધ માણસે પણ જુલાબ લેવો નહિ, કારણ કે, તે મૂળ શક્તિ વિનાની અવસ્થાવાળો છતાં જુલાબ લે તો અતિ શક્તિહીન થાય છે. તો પણ હીમજ અને હરડેનું ચુર્ણ આ ઋતુમાં ઉના પાણીસાથે રાત્રે જમ્યા પછી પાથી અડધાતોલા સુધી લે તો ઝાડો સાફ ઉતરાને પિત્તની શાંતિ થાય છે. આમ કરતાં તૂરાપણું લાગે તો સરખે ભાગે સાકર ભેળવવી.

૧. **વૃધ્ધાવસ્થા**વાળાએ પિત્તને સમાવવા માટે *તિક્ત-ઘૃતપાન કરવું, અથવા એકલુ ઘૃત-પાન કરવું.

હવે અવસ્થાદિ ભેદે કરીને ઘૃત-પાન કેટલું કરવું અને કયા કયા જનાવરોનુ ઘૃત કેટલું કેટલુ લેવુ, તે નીચે પ્રમાણે:—

---

* ગળો, કારેલીનો રસ અને કરિયાતું એમાનું ગમે તે એક ઘીમાં નાંખીને સિદ્ધ કરેલું તે તિક્ત ઘૃત.

૧. **બાળકને** દેશ-કાલ-વય અને બલાબલ જોઇ એક તોલા સુધીજ ક્રમે કરીને બકરીનું ઘી પાવું. એક તોલાથી વધારે પાવું નહિં-½ તોલાથી શરૂ કરવું.

૨. **યુવાવસ્થાવાળાએ** ભેંશનું ઘી સાત તોલા સુધી ક્રમે કરીને દેશ-કાલ-વય અને બલાબલ જોઇને પીવું. સાત તોલાથી વધારે ન લેવું ને શરૂવાત એક તોલાથી કરવી, અને સાત તોલા સુધી વધીને અટકવું.

૩. **વૃદ્ધપુરૂષે** ગાયનું ઘી દેશ-કાલ-વય અને બલાબલ જોઇને ત્રણ તોલા સુધી પીવું. ત્રણ તોલા ઉપરાંત પીવું નહિં; અને શરૂવાત એક તોલાથી કરવી.

દેશ-કાલ-વય-અને બલાબલને અનુસરતાં આ ઋતુના ત્રણ ભાગ અને ઘૃતના પણ ત્રણ ભાગ કરીને ક્રમે ક્રમે તેનો ઉપયોગ કરવો. એકદમ ઉપયોગ કરવો નહિં.

આ ઋતુને અનુકુલ આહાર-વિહાર કરવા વિષે.

આ ઋતુને અનુકૂલ રસ ખારો, કડવો, અને મીઠો છે. આ ત્રણે રસ યુકત હલકો ખોરાક ખાવા માટે પસંદ કરવા લાયક છે. મગ અને ચોખા પથ્ય છે. દુધ પીવું, ધોળી શેરડી ચુસવી, વગડાઉ જનાવરોનું માંસ

ખાવું, નદીનું *પાણી પીવું, મિત્રમંડળથી મળીને સારી સારી મનહર વાતો કરવી. કપુર, ચંદન, ફુલ, એઓનું સેવન કરવું, નિર્મલ શુક્લ પક્ષની રાત્રિનો લાભ પ્રેયસી સહવર્તમાન લેવો, અને આ ઋતુમાં ઘણાં સ્વચ્છ વસ્ત્રો પ્હેરવાં.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

પૈષ્ટિક પદાર્થના સેવનને કરીને દર ચોથે દિવસે અતિ હર્ષથી સ્ત્રીસમાગમ કરવો.

ઘણું ખાવું નહિં; મદ્ય પીવો નહિ; દિવસે ઊંઘવું નહિ; પૂર્વ દિશામાંથી આવતા પવનને ખાવો નહિં. જવખાર વિગેરે આ ઋતુના અંતમાં વધારે ખાવા નહિં તેમજ ભોજનમાં મીઠાનો ભાગ વધારે રાખવો નહિં. મધુર, તિક્ત અને કષાયરસ છુટથી વાપરવા સ્ત્રીસંગ ઘણો થોડો રાખવો. ખાટું, તીખું અને ગરમ ખાવું નહિં. બરફ અને તડકો સેવવાં

---

* કેટલાક અંસુદક–હંસોદક પીવાની ભલામણ કરે છે જે પાણી ઉપર દિવસે સુર્યનાં અને રાત્રે ચંદ્રનાં કિરણો પડતાં હોય તેને અંસુદક–હંસોદક કહેવું. એ સ્નિગ્ધ અને ત્રણે દોષને મટાડનાર પાણી ગણાય છે.

નહિં. રાત્રે ઘણીવાર સુધી અગાશીમાં બેસવું નહિં; કારણ કે, ઘણી વખત બેસવાથી ઓસ પડે છે અને તેથી શરીર જકડાઇ જાય છે.

હેમન્તઋતુ.

પિત્તનો પ્રકોપ શમીને શરદ્‌ઋતુને અનુકૂલ પ્રકૃતિ થાયછે એટલામાં હેમન્તઋતુ ક્રમશઃ શરૂ થાયછે. સુર્યની ગતિ ક્રમે કરીને દક્ષિણાયન બાજુની હોવાને લીધે કિરણો સીધા ન પડતાં પૃથ્વિ ઉપર ત્રાસાં પડે છે. સુર્ય જ્યારથી ઉત્તરાયનથી દક્ષિણાયનમાં પોતાની ગતિને રાખેછે ત્યારથી જ તેનાં કિરણો ત્રાસાં પડવા માંડેછે. હેમંતઋતુમાં તે વધારે ત્રાસાં હોવાને લીધે સુર્યની ગરમી ઘણી થોડી પડેછે, અને તે સાથે દિવસ ટુંકો અને રાત્રી લાંબી હોવાથી ચંદ્રના કિરણની શીતલતા ઘણી વધી પડેછે. તાપ ઓછો અને શિતલતા વધારે હોવાને લીધે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત રહેછે. પ્રદિપ્ત જઠરાગ્નિને સમ પક્ષે જો ન રાખવામાં આવે તો તે અનુક્રમે ધાતુ, મેદ, મજ્જા આદિને બાળી નાંખેછે. એટલુંજ નહિં પણ મનુષ્યને નિર્બલ કરી નાંખે છે. તેથી જઠરાગ્નિને સમપક્ષે રાખવા માટે પુષ્ટિકારક પ-

કાંઈ ખાવા જોઇએ કે જેથી બલની સ્વભાવિક રીતે વૃદ્ધિ થાય.

ગુજરાતમાં વિશેષે કરીને શિયાળામાં જે વસાણું ખાવામાં આવેછે તેનું કારણ પણ એ જ છે કે, બલને વધારનાર દક્ષિણાયન હોવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે; બાંધો સુદૃઢ થાય; અને કાંતિ વધે.

શિયાળામાં કારતક, માગશર, પોસ અને મહા એ ચાર માસ આવેછે. વસાણાં વિગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાક પણ એજ મહિનાઓમાં ખવાયછે. આ વસાણાં ખાવાનો નિયમ હજુ સુધી અચુક ચાલ્યાં કરેછે; પણ દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે કયા કયા રસો બળવાન્ છે તેના વિચાર વિના છુટથી જેને જે રસ ફાવે તે વાપરે છે. આમ કરવાથી તે અનુકુલ ન થતાં આવા ઉપયોગથી ઋતુમાન પ્રમાણે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ભાવ ઉત્પન્ન થતાં પ્રતિકુલ થાયછે, અને પૈસા ખરચીને ખાવા માંડેલૂં વસાણું જોઇએ તેટલું ગુણ આપતું નથી; પણ હમેશના પરિચયનો ખોરાક થઈ પડેછે. ત્યારે શા માટે ઋતુમાન પ્રમાણે ન ચાલતાં ખરચેલા પૈસાને પાણીમાં નાંખવા જેવું કરવું ? જ્યાં સુધી દરેક ઋતુમાન પ્રમાણે વર્ત્તવાની રીતિ લોકોના જાણવામાં

આવી નથી ત્યાં સુધી આવી રીત્યે થવાનો સંભવ છે. અલબત, જેમ બને તેમ સુધારતા જવું એ માણસ માત્રનો ધર્મ છે.

આ ઋતુમાં હિતકર મધુર રસ છે. તે સાથે સ્નિગ્ધ, ખારો અને ખાટો રસ ખાવામાં વાપરવો. આ ઋતુમાં કસરત કરવી તે ઘણી અનુકૂળ છે; માટે થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી. સવારમાં સાકર નાંખીને ઉકાળેલું દૂધ પીવું. તેમજ કેસર–કસ્તુરી વિગેરેનો પણ ઘટિત પ્રસંગે આ ઋતુમાં ઉપયોગ કરવો. પુષ્ટિકારક અને ભારે જમણ જમવું, સવારમાં જલેબી, બાસૂદી, મલાઇ વિગેરેનો ઉપયોગ ભાવે તેટલો કરવો. પાપડ અને મીઠાં અથાણાં ખાવાં. જાતજાતના મીઠા અને સંસ્કારવાળા મુરબ્બાને સેવવા. શાલમપાક બદામપાક વિગરે પાકને ખાવા. *મધ, ઘી અને ચીનાઇ સાકર ખાવાં. મીઠો ભાત, અડદની દાળ, અને ઘીમાં બોળેલી બાટી ખાવાં. પૂર્ણ સંસ્કારથી કેળવીને કરેલા અડદના લાડુ ખાવા. ભૂખ લાગી

---

* મધ અને ઘી સમભાગે લેવાં નહિં, કારણ કે, તે સમભાગે લેતાં વિષરૂપ થઇ જાયછે માટે મધ કરતાં ઘી વધારે લેવું.

કે ગમે તેવાં કામ હોય તો તેને મુકીને ભોજન માટે ઉઠવું. ટાઢું ભોજન જમવું અપથ્ય છે. શાકવિગેરે તળવાં તે તેલમાં ન તળવાં ઘીમાં તળવાં. બનતા સુધી ઘીને વધારે ખાવામાં વાપરવું. અંજીર, અખરોટ, કાજૂ, દ્રાક્ષ, પિસ્તા, બદામ, ‡આલૂ પુષ્ટિકર્તા છે.

સારા વિદ્વાન્ વૈદ્યની સલાહ લઇને ચંદ્રોદય આદિ રસને સેવવા. માંસાહારી મનુષ્યોએ માંસનું ભક્ષણ કરવું. દારૂ પીનારે ઉત્તમ પ્રકારનો દારૂ પીવો.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસંગનો નિયમ.

યથેચ્છ રીતે સ્ત્રીથી વિહાર કરવો. કસ્તુરી આદીથી તૈયાર કરેલાં પાનનાં બીડાં જમ્યા પછી ખાવાં.

આ ઋતુમાં રહેવા માટે ભોંયરૂં વધારે પસંદ કરવા લાયક છે ભોંયરૂં હવા વિનાનું ન જોઇએ; અને માંહે અજવાળું અવશ્ય આવવું જોઇએ. ભોંયરામાં રહેવાનુ ન બની શકે તેમ, હોય તો ધગ-

---

‡ આ એક જાતના સોપારી જેટલાં મોટાં ફળ થાયછે. તેમા બદામ હોયછે અને ઉપરની છોલ ઘણી મીઠી હોયછે.

ધગતા અંગારાનાં તાપની તૈયાર કરેલી શગડીઓને
પાસે રાખી બેસવું. તાજી હવાને આવવા માટે બાર-
રી બારણાં બધાંએ બંધ ન રાખતાં ઉઘાડાં રાખવાં.

આ ઋતુમાં ઘણી ટાઢ હોવાને લીધે ઉનનાં
લુગડાં પસંદ કરવા લાયક છે. ફ્લૉનલની બંડિયો,
રેશમનાં ઉતમ વસ્ત્રો; ઓઢવા માટે ઉત્તમ કાશ્મીર-
ની શાલ, પ્હેરવા માટે બનાતના ડગલા, ઉનના ગ-
લપટા, હાથે અને પગે ઉનનાં મોજાં વિગેરે ગર-
રમ લુગડાં પ્હેરવાં. સુઇ રહેતી વખતે ગરમ કપડું
પ્હેરેલું રાખવું, અને ગરમ શૈયામાં પોતાની અર્ધાંગ-
નાને શોભાવવી. હાથ પગ દેવતાથી શેકવા. સુગંધી
યુંકત પદાર્થોને પાસે રાખવા.

જુલાબ કે ઉલટીનાં ઓષધો લેવાં નહિં મીઠા.
ખાટાં અને ખારા રસવાળા પદાર્થો શિવાય બિજા
પદાર્થો સેવવા નહિં; ટાઢને તજવા માટે રૂએલ વ
સ્ત્રને સજી દેવાં. ભૂખો મારવા નહિં, તરસ્યા રહે-
વું નહિં, શરીરે ઉઘાડા રહેવું નહિં, ટાઢે પાણીએ
ન્હાવું નહિં, અને શોકને તજી દેવો.

ખમી શકાય તેવા ઉના પાણીથી સુગંધીયુકત
અને વાસ તૈલાદિને ચોળીને ઘડી પછી ન્હાવું. શ

રીર ઉપરની ચિકાશ કાઢવા માટે ઉત્તમ પ્રકારના સાબુ વાપરવા. અથવા લોધર વિગેરે તૂરા પદાર્થથી શરીર ઉપરની ચિકાશ દૂર કરવી. ન્હાઇ રહ્યા પછી કસ્તુરી અને કુંકુમથી યુક્ત લેપનું લેપન કરવું. બનતા સુધી શરીરને ઘણું સુગંધી યુક્ત અને ગરમ રાખવું.

શિશિરૠતુ.

આ ૠતુમાં હેમન્તૠતુ કરતાં વિશેષ ટાઢ હોય છે. એ શિવાય આહાર-વિહાર, રહેવાનુ સ્થાન, વિગેરે માટે હેમન્તૠતુમાં જે કહ્યું છે તે જ પ્રમાણે ચાલવું, આ ૠતુંના છેલ્લાં અઠવાડિઆથી **વિસર્ગ કાલ** પૂર્ણ થઇ **આદાનકાલ**નો સમય આવે છે. હેમંતૠતું પ્રમાણે રસોને સેવતાં આ ૠતુંમાં કડવા રસનું પણ સેવન કરતા રહેવું.

વસન્તૠતુ.

કફને જીતવાના ઉપાય.

આ ૠતુમાં હેમન્ત અને શિશિરમાં મધુરાદિ પદાર્થોનું વધારે સેવન થવાથી કફનો પ્રકોપ થયો

હોય છે. એ કફ સૂર્યના તાપથી આ ઋતુમાં ઓગળી જઠરમાં ફેલાઇને જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાંખે છે. તેથી કફને બને તેટલી ઉતાવળથી દૂર કરવા માટે ઉપાયો કરવા. વસંતઋતુમાં કફથી મુક્ત ન થવાય તો કફજન્ય વ્યાધિયોથી શરીર પીડાને પામે છે. કફને જીતવા માટે સખત ઉલટી કે જુલાબ લેવો જોઇએ, તેમ જ નાસ પણ લેવો જોઇએ, અને લૂખો અને હલકો પદાર્થ ખાવામાં વાપરવો જોઇએ. ઉદ્‌ર્તન નામના રસથ્ શરીરને ચોળાવવું, કસરત કરવી. તેથી કફનો નાશ થાય છે. જુદી જુદી જાતના આસવ, શેરડીનો રસ, દ્રાક્ષરસ, મધનો દારૂ, પક્વ કેરીનો રસ, જુના જવ, જુના ઘઊં, એરૂલાંનો ઉપયોગ કરવાથી કફ શમે છે. ઉકાળીને સિદ્ધ કરેલું દૂધ પીવું. ઉપર લખેલા બધા પદાર્થોનો શી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બધાના જાણવામાં સાધારણ રીત્યે હશે જાણીને સવિસ્તર લખ્યું નથી. સૂંઠ પીપળીમૂળ ચંદન અને મોથાનો ઉકાળો કફને હરનાર છે.

આ ઋતુમાં ઉના પાણીથી ન્હાવું સુખડનું ચંદન, કપુર અને કેસર શરીરે ચોળવાં. સારાં અને સ્વચ્છ

વસ્ત્રો પ્હેરવાં ને ક્રમશઃ ગરમ વસ્ત્રોનો ત્યાગ કરવો. સુગંધીયુક્ત ફુલના પરાગથી આખો બાગ વસિત થયેલો હોય, જેમાં મોટા મોટા મંડપો જુદી જુદી જાતની મનહર વેલીઓ વડે સૂર્યનો જરાપણ તાપ કે કિરણ ન આવે તેવી રીતે આચ્છાદિત થયેલા હોય, જ્યાં વીરણવાળાની ટટ્ટિયોને પાણીથી છાંટીને મંદ મંદ સુગંધ આવવા લટકાવી હોય, આસપાસ જલ-યંત્રથી પાણી છુટયાં કરતું હોય, ઋતુને અનુસરતાં પદાર્થોને છુટથી વાપરવા માટે સર્વે ગોઠવણો જ્યાં કરી રાખી હોય, ત્યા પ્રિય પ્રેયસી સહવર્તમાન નાના પ્રકારના વિનોદથી પરસ્પર બોધ લેતાં લેતાં વસંતનાં વિશાળ મધ્યાન્કાળ વિતાવવા.

મધુર અને ખાટા રસ ક્રમે કરીને મુકતા જવું. તેમજ વજનમાં ભારે અને લ્હાડું ભોજન કરવું નહિં.

આ ઋતુમાં ખટાશ અને મિઠાશનો જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરવો. જુના ઘઉં કે જુના જવની રોટલી ઘીમાં બોળીને દુધ સાથે ખાવી. કેરીના રસને વસ્ત્રથી ગાળીને રસના પ્રમાણમાં સાકર, પિસ્તાં ચારોળી, બદામ વિગેરે નાંખી પ્રિય પ્રેયસી પાસે તૈયાર કરાવીને અતિ હર્ષથી ખાવો. પ્રકૃતિને માફક

આવે તેણે આ રસમાં સારાં આસવને પણ ભેળવવો.

આ ઋતુમાં સ્ત્રી સમાગમનો નિયમ

આ ઋતુમાં દર ચોથે દિવસે સ્ત્રી સંગ કરવો.

ગ્રીષ્મ ઋતુ.

આ ઋતુમાં તાપ ઘણો હોય છે; કારણ કે, સૂર્યના કિરણો પ્રથિવી ઉપર સીધાં પડે છે. રાત્રિ ટૂંકી અને દિવસ લાંબા થાય છે તેથી ચંદ્રકિરણથી તાપ શમે છે, પણ તાપ શમવાને માટે જેટલો વખત મળે છે તેટલો બસ નથી; એટલામાં બીજા દિવસનો તાપ ભેગો થાય છે એમ ક્રમે ક્રમે તાપ વધારે અને ઠંડક ઓછી હવાને લીધે ઘણો ઉકળાટ થાય છે. તેથી કફનો તેમજ રસનો ક્ષય, શરીરમાંથી વધારે થતો જાય છે; વાત, પિત્ત અને કફ શરીરમાં ઋતુમાન પ્રમાણે જોઇએ. જો તેમાંથી કંઇપણ ઓછું વત્તું થાય તો શરીરમાં રોગનું ઘર થાય છે. કફનો ક્ષય ન થાય તેથી કફને સમપક્ષે રાખવા માટે ત્વરાથી ઉપાયો કરવા. કફનો ક્ષય થતાં તેની જગાએ વાત પ્રવેશ કરે છે. ચાલતી ઋતુનું છેલ્લૂ અઠવાડિયું અને બેસતી આવતી ઋતુનુ પ્હેલૂં અઠવાડિયું એ પંદર દિવશ ઋતુ

સંધિના ગણાય છે માટે નીચેના પદાર્થો અર્ધઋતુ સંધી થતાંની સાથે ક્રમે ક્રમે ત્યાગ કરવા. એકદમ ત્યાગ કરીને એકદમ ગૃહણ ન કરવા. ખારા, તીખા અને ખાટા રસ તજી દેવા. તેમજ કસરતને પણ તજી દેવી, અને તડકાને પણ તજી દેવો. ત્યારે આ ઠેકાણે કોઇ શંકા કરે કે ત્યારે શું બહાર ફરવું-હ-રવું પણ નહિં ? તો એટલૂંજ કહેવાનૂં કે બનતા સુધી તાપમાં બહાર ફરવું-હરવું પણ નહિં. કારણ કે, લૂ નામનો ઝેરી વાયુ પવનમાં ખરા તાપની વખતે ભ-ળેલો હોય છે તેના સપાટામાં જો કોઇ આવી જાય તો પ્રકૃતિને હાનિ કરે છે. આ ઋતુમાં દારૂ પીવો નહિં. પીવો હોય તો ઘણો થોડો પીવો-અથવા પાણી મેળવીને પીવો.

પ્રિયવાચકોને ખબર હશે કે આ **આદાનકાલ** છે પણ **વિસર્ગકાલ** નથી. ક્રમે કરીને બળ ઓછું થવાનો આ વખત છે ને પ્રતિદિન બળ ઓછૂં થતૂં જાય છે.

મીઠું, હલકૂં, ન્હાનું અને રસવાળું અનાજ સેવવું આ ઋતુમાં કફનો ક્ષય ન થઇ જાય તેની કાળજી રાખી ખારા, ખાટા, પદાર્થોનો ક્રમે કરીને ત્યાગ કરી મીઠા પદાર્થોને અતિ પ્રીતિથી સેવવા. માટીના નવા

વાસણને સુગંધીવાળા પદાર્થોથી ધુપીને વિધિ પૂર્વક શિખંડ કરી ભરી રાખવો; તેમાં શીતલ થયેલા શિખંડ પ્રેયસી સહવર્તમાન ખાવો. મીઠા ચોખા, ગુલાબનો શરબત, સાકર નાંખી ઉકાળીને શિદ્ધ કરેલૂં દૂધ પીવું. સાકર નાંખીને શિદ્ધ કરેલો ડાંગરનો સાથવો ન્હાઢા પાણીથી ન્હાઇને ખાવો. પીવાના પાણીમાં વીરણ વાળા નાખીને કપૂરથી વાસીત કરેલું શીતલ પાણી પીવું. બરફને સેવવો. કોલનવૉટર, લવેંડરવૉટર વિગેરે થંડા સુગંધીદાર પ્રવાહી પદાર્થને રૂમાલમાં અને લુંગડામાં છાંટવા. ગુલાબજળનો પણ વિધી પૂર્વક ઉપયોગ કરવો. ગુલાબ અને મોગરના ફુલના હાર પ્હેરવા, ઘણા ભારે પદાર્થો ખાવા નહિં. બરફથી ઠારેલૂં દૂધ ખાવું. ઉપરથી પડતા સૂર્યના તાપને લીધે શરીરમાં બેચેની થાય છે માટે ઘણા થંડા પદાર્થોને સેવવા—"વસંતઋતુમાં બપોરે કેવા સ્થાનમાં રહેવું" એ મથાલા નીચે લખ્યા પ્રમાણેના સ્થાનમાં રહેવું. રાત્રે અગાસીને ચંદન, વીરણ વાળા આદિ સુગંધી પદાર્થોથી છાંટીને દક્ષિણ દિશાનો વાયુ સેવનાં કાળને લેવો-નિર્ગમન કરવો. મન સ્વસ્થ રાખવું, ઉદાસી રહેવું નહિં, સ્ત્રીસંગ કમી રાખવો, રાત્રે

ઘણું જાગવું નહિં, ખાટી કેરી ખાવી નહિં.

આ ઋતુમાં વસ્ત્રો ઘણાં ઝીણાં, સ્વચ્છ અને ઉજ્વલ, તેમ જ સુગંધી પદાર્થોથી વાસિત પ્હેરવાં જોઇએ. ઘણાં વસ્ત્ર પ્હેરવાં નહિં, દિવસે સુઇ રહેવા માટે ભોંયરૂં પસંદ કરવા લાયક છે. કારણ કે' ત્યાં ઘણી થંડક હોયછે. ગ્રીષ્મઋતુમાં ઉચ્ચ પ્રદેશની હલકી મનહર અને ગુણકર હવામાં રહેવું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. આપણા ઇલાકામાં એવાં સારાં સ્થળ બે છે: મહાબલેશ્વર અને માથેરાન. તેમાં મહાબલેશ્વરને પ્રથમ વર્ગમાં ને માથેરાનને બિજા વર્ગમાં મૂકી શકાય. તે શિવાય આબુ, ડુમસ અને તીથલ વિગેરે સ્થળોછે, આ સર્વે સ્થળોમાં સાધારણ માણસ પણ રહિ શકે અને પોતાનો નિર્વાહ થોડા ખર્ચમાં પણ ચલાવી શકે તેવી સગવડો હોય છે. બાગ બગીચાઓના મંટપમાં રહેવા માટે આગળ કહેલું છે પણ તે કરતાં વધારે થંડક ભોંયરામાં રહેછે, માટે ત્યાં જોઈતા સુગંધીવાળા પદાર્થોને રાખીને સુઇ રહેવું વધારે અનુકૂલ છે. આ ઋતુમાં બપોરે વિશ્રાંતિ લેવા માટે સુઇ રહેવાની આયુર્વેદમાં છુટ આપેલી છે. રાત્રે અગાસીમાં સુઈ રહેવું વધારે અનુકૂલ છે. રાત્રે ભોયરામાં

...ની લાગેછે. પલંગ ઉપર સુગંધીવાળા ફુલનીજ ...ા કરવી.

આ ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમનો નિયમ.

આ ઋતુમાં દર ચોથે દિવસે સ્ત્રી સંગ કરવો.

પ્રત્યેક ઋતુમાં ઉદ્દ્ભવ પામેલા દોષનું મોચન.

સીત ઋતુમાં ઉદ્દ્ભવ પામેલા દોષનું શોધન વસંત ઋતુંમાં કરવું, ગ્રીષ્મના દોષનું વર્ષામાં, વર્ષાનું વર્ષા ગિત્યા પછી. આમ દર બબ્બે ઋતુઓમાં કોપેલા દોષનું શોધન વખતસર કરનારને ઋતુઓથી ઉપજેલા દોષ બાધ કરતા નથી.

વિશેષ વિચાર.

ઉપર પ્રમાણે છ ઋતુઓ માટે યથા ઘટિત કહ્યું, પણ હવે વિશેષ વિચાર જણાવવા દુરસ્ત લાગેછે. તે નીચે પ્રમાણે.

પ્રથમથી—જન્મથી જેને જે ટેવ પડી ગઈ હોયછે તે જો ઋતુમાન પ્રમાણે કદી ન ચાલી શકે તો તેને કંઈ હરકત નથી થતી; કારણ કે, હમેશનો તેને પરિચય થઇ પડેલો છે.

બીજા મનુષ્યો કે જેમનાથી ઋતુમાન પ્રમાણે વિધિવત્ ન વર્ત્તિ શકાય તેમણે આ પ્રમાણે વર્ત્તવું:

હેમંત,શિશિર તથાવર્ષાઋતુમાં મીઠા, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો બીજા પદાર્થો સાથે વિશેષે કરીને સેવવા. વ. સંત ઋતુના અંતમાં કડવા, તીખાં અને તૂરા પદાર્થ નો બીજા પદાર્થો સાથે ઉપયોગ કરવો. ગ્રીષ્મઋતુ અને શરદ્‌ઋતુમાં મધુર, કડવા' તથા તુરા પદાર્થો સેવવા જોઇએ.

કોગળા કરવા વિષે.

ટાઢા પાણીવતે વારંવાર કોગળા કરવાથી કફ, તરસ અને મેલ મટે છે તથા મોહોડાના અંદરનો ભાગ સાફ થાય છે. સેહેજ ઉના પાણી વતી કોગળા કરવાથી કફ, અરૂચિ, મેલ તથા દાંતની જડતા મટે છે અને મોહોડું હલકું થાય છે. ઝેરથી મૂર્છાથી કે મદથી પીડાએલા, શોષવાળા, રક્તપિત્ત વાળા, જેઓની આંખો દુખતી હોય એવા અને બળ ક્ષીણ થવાથી રૂક્ષ થએલાઓને વાસ્તે ઉના પાણીના કોગળા સારા નથી.

મોહોડું ધોવા વિષે.

ટાઢા પાણી વતે મોહોડું ધોવાથી રક્તપિત્ત મટે છે અને મોહોડાની ફોકલીઓ, શોષ, દાઝ તથા ખીલ પણ મટે છે. અથવા જરા ઉના પાણી-

થી મોંહોડું ધોવું કે જેથી કફ તથા વાયુ મટે છે, સ્નિગ્ધતા રહે છે અને મોહોડાનો શોષ મટે છે.

નાકમાં ટીપાં નાખવા વિષે.

નાકને રોગ રહત રાખવા સારૂ નિત્ય નાકમાં સરસીઆં તેલ આદિનાં ટીપાં નાખવાનો અભ્યાસ રાખવો. કફનો વધારો હોય તો સવારે, પિત્તનો વધારો હોય તો બપોરે અને વાયુનો વધારો હોય તો સાયંકાળે ટીપાં નાંખવાં. નાકમાં ટીપાં નાખવાથી મોહોડામાં સુગંધ રહે છે, અવાજ સ્નિગ્ધ નીકળે છે, ઈંદ્રિયો નિર્મળ રહે છે; વળીઓ વળતી નથી, ધોળાં તુરત આવતાં નથી અને ખીલ થતા નથી.

રાખેલા કેશનો જથો સાફ કરવા વિષે.

કાંકસીથી અથવા દાંતીયાથી કેશના પાશને સ્વચ્છ અને સારા દેખવાનો કરવો જોઇએ, એમ કરવાથી કેશ સારા રહે છે અને તેઓમાંથી રજ જીવ જંત તથા મેલ મટી જાય છે.

અરીસો જોવા વિષે.

અરીસામાં શરીર જોવું એ મંગળરૂપ છે. કાંતિ કરનાર છે, પુષ્ટિ આપનાર છે, બળને તથા આયુ-

ષ્યને વધારનાર છે અને પાપ તથા અલક્ષ્મીનો નાશ કરનાર છે.

તેલ ચોળાવવા વિષે.

સઘળાં અંગોમાં નિત્ય તેલનો અભ્યંગ કરાવવો કે જેથી પુષ્ટિ મળે છે. માથામાં, કાનમાં અને પગમાં તો વિશેષે કરી માલેસ કરાવવું. સરસીઉં તેલ, અગ્નિનો યોગ આપીને અગરૂ આદિ સુગંધી પદાર્થોમાંથી કહાડેલું તેલ, ફુલેલ તેલ અને બીજા પણ યોગ્ય પદાર્થોથી મેળવેલું તેલ સર્વદા હિતકારી છે. અપવાદના સમયો શિવાય અભ્યંગથી કદીપણ હરકત થતી નથી. માથામાં માલેસ કરેલું તેલ સઘળી ઇંદ્રિયોને તૃપ્ત કરે છે, દૃષ્ટિને બળ આપે છે અને માથાનાં દરદોને મટાડે છે. અભ્યંગ કરવાથી (તેલ ચોળવાથી) વાયુ તથા કફ મટે છે, થાક મટે છે, બળ તથા સુખની પ્રાપ્તિ થાયછે, નિંદ્રા સારી આવે છે, શરીરનો વર્ણ સારો થાયછે, શરીરમાં કોમળતા થાયછે, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાયછે અને દેહની પુષ્ટિ થાયછે. કેશમાં તેલ લગાવવાથી કેશ ઘણા થાયછે, લાંબા થાયછે, કુણા થાયછે, ઘણા દિવસ સુધી ટકે છે અને કાળા થાયછે તથા માથું

પણ ભરેલું રહે છે. નિત્ય કાનમાં તેલ નખાવવાથી કાનમાં રોગ કે મેલ થતો નથી, ગળાના પડખાની નાડી કે દાઢી ઝલાઇ જતાં નથી અને ઊંચકનાપણું કે બેહેરાપણું થતું નથી. કાનમાં રસ આદિ પદાર્થો નાખવા હોય તો જમ્યાથી પેહેલાં નાખવા એ સારૂં છ અને તેલ વગેરે નાખવું એ સૂર્ય આથમ્યા પછી નાખવું સારૂં છે. પગમાં તેલ ચોળાવવાથી પગ મજબુત થાયછે, નિંદ્રા સારી આવેછે, આંખ સ્વચ્છ રેહે છે અને પગ બેહેર મારી જતા નથી શ્રમથી અડકાઇ જતા નથી સંકોચ પામતા નથી અને ફાટી પણ જતા નથી. કસરતનો અભ્યાસ રાખનાર અને પગમાં તેલને માલેસ કરાવનાર માણસની પાસે રોગો, જેમ ગરૂડની સામે સર્પો જાય નહીં તેમ જતા નથી. નાહ્વાવાના સમયમાં તેલનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે તેલ રૂવાણાંના ખાડા, શિરાઓના સમૂહ અને ધમનીઓ દ્વારા સઘળા શરીરને તૃપ્ત કરેછે અને બળ આપે છે. જેમ મૂળમાં પાણીથી સીંચેલા વૃક્ષોનાં પાનડાં વગેરે વૃદ્ધિ પામે છે તેમ અંગોમાં તેલ ચોળાવનાર માણસોના, તેલથી સીંચાએલા ધાતુઓ વૃદ્ધિ પામે

છે. નવા તાવવાળાને, અજીર્ણવાળાને, જેણે રેચ લીધો હોય તેને, જેને ઉલટી થઇ હોય તેને અને જેને નિરૂહબસ્તિ (ગુદામાં કષાય અને દુધથી યુક્ત તેલની પિચકારી) આપેલ હોય તેને કદીપણ તેલ ચોળવું નહીં. નવા તાવવાળાને અને અજીર્ણવાળાને તેલ ચોળવાથી તેનાં દરદો માંડ મટે એવાં અથવા નજ મટે એવાં થઈ પડે છે અને બાકીનાઓને (જેણે રેચ લીધો હોય તે વગેરેને) અગ્નિની મંદતા આદિ જે રોગો ઉત્પન્ન થાયછે તે વિષે અહીં અમો બોલતા નથી.

શરીરમાં લોટ આદિ ચૂર્ણ પદાર્થો ચોળવા વિષે.

મેલને દૂર કરવાસારૂ શરીરમાં ચૂર્ણરૂપ પદાર્થો ઘુંસવાથી કફ મટે છે, મેદ ઓછું થાયછે, સારી રીતે વીર્ય વધે છે, બળ પ્રાપ્ત થાયછે, રૂધિર ઠીક થાયછે અને ચામડી સ્વચ્છ તથા કુણી થાયછે. એવા પદાર્થો મોહોડાપર ચોળવાથી આંખ મજબૂત થાયછે, ગાલ પુષ્ટ થાયછે, ખીલ તથા ફોડલીઓ થતી નથી, થઈ હોય તો મટે છે અને એમ થવાથી મોહોડું કમળ જેવું સુશોભિત થાયછે.

લેપન કરવાવિષે.

શીઆળામાં કેસર, ચંદન, અને કાળું અગરૂ એ એાને ભેળાં કરી લેપન કરવું. કારણ કે એ ગરમ છે અને વાયુ તથા કફને મટાડનાર છે. ઉનાળામાં ચંદન, કપુર અને વાળેા એએાને ભેળાં કરી લેપન કરવું. કારણ કે એ સુગંધી છે અને અત્યંત ટાઢું છે. ચેામાસામાં ચંદન, કેસર અને કસ્તૂરીને ભેળા કરી લેપન કરવું. કારણ કે એ લેપન ગરમ નથી તેમ ટાઢું પણ નથી. લેપન કરવાથી તરસ, મૂર્છા, દુર્ગંધ, પસીનેા અને બળતરા મટે છે અને ભાગ્યશાળીપણું, તેજસ્વીપણું, ચામડીનેા સારેાવર્ણ. પ્રીતિ ઉત્સાહ તથા બળ વધે છે. જોકે લેપન હીતકારી છે તેાપણ નાહાવાના પ્રકરણમાં કહ્યા પ્રમાણે જેએાને વાસ્તે નાહવું હિતકારી નથી એમ સમજવું.

ફુલ તથા ઘરેણાં આદિ પેહેરવાવિષે

સુગંધી ફૂલ અને સુગંધી પાનડાં ધરવાથી કાંતિ વધે છે, પાપ ટળે છે, રાક્ષસ તથા ઝોડ આદિની પીડા મટે છે, કામદેવ પ્રદીપ્ત થાયછે અને લક્ષ્મી વધે છે. યેાગ્યતાને અનુસરીને રીતિપ્રમાણે ઘરેણાંએાથી પણ શરીરને શણગારવું જોઇએ. સેાનુંએ પવિત્ર છે, ભા-

ગ્ય વેધારવાર છે અને સંતેાષ આપનાર છે, રત્ન જ-
ડેલ ઘરેણું પેહેરવાથી ગ્રહની પીડા તથા કોઇની ખ-
રાબ દૃષ્ટિ પડવાની પીડા ટળે છે, પુષ્ટિ મળે છે, ખ-
રાબ સ્વપ્ન આવતાં નથી અને પાપ તથા દુર્ભાગ્યની
શાંતી થાયછે. સારી જાતનું નિર્મળ માણિક્ય ધરવા-
થી સૂર્યની પીડા, મેાતી ધરવાથી ચંદ્રની પીડા, પર-
વાળું ધરવાથી મંગળની પીડા, પાનું ધરવાથી બુધ-
ની પીડા, પુખરાજ ધરવાથી બૃહસ્પતિની પીડા, હી-
રેા ધરવાથી શુક્રની પીડા, નીલવી ધરવાથી શનિની
પીડા, ગેામેદ ધરવાથી રાહુની પીડા, અને લસણી-
આ ધરવાથી કેતુની પીડા મટે છે. વસ્ત્ર, માળા સુ-
ગંધ અને રત્નેા ધરવાથી પ્રીતિ વધે છે, કોઇ ઝોડ
નડતું નથી, ધન મળેછે, સામર્થ્ય વધે છે અને સા-
રી રીતે ભાગ્ય પણ વધેછે. સિદ્ધમંત્ર, બ્રાહ્મી આદિ
ઉત્તમ ઔષધેા અને ગેારેાચના તથા સર્પવ આદિ
માંગલિક પદાર્થોનું ધારણ કરવાથી આયુષ્ય વધે છે,
લક્ષ્મી મળેછે, ઝોડ ટળેછે, મંગળ તથા શુભ પ્રાપ્ત
થયછે, ઘાતકી વગેરેનેા ભય મટે અને લેાકેા વ-
શ થાયછે.

જમવાના વાસણ વિષે.

જમવાને વાસ્તે સુવર્ણનું પાત્ર રાખ્યું હોય તો તે પથ્ય છે, દોષોને હરનાર છે અને આંખને બળ આપનાર છે. રૂપાના વાસણથી આંખને બળ મળે છે, પિત્ત ટળે છે અને કફ તથા વાયુ થાય છે. કાંસાના વાસણથી બુદ્ધિ વધે છે, રૂચિ ઉત્પન્ન થાયછે અને લોહી તથા પિત્ત સફ થાય છે. પીત્તલના વાસણથી વાયુ થાય છે. ગરમી થાયછે અને પેટના કૃમિ તથા કફ મટે છે લોઢાના અથવા કાચના પાત્રમાં જમવાથી મંત્રની સિદ્ધિ થાયછે, સોજા તથા ફીકાપણું મટે છે, બળ વધે છે અને કમળા નામનો રોગ મટે છે તેથી એ ઉત્તમ છે. પથરા કે માટીના વાસણમાં જમવાથી લક્ષ્મી જતી રહેછે. લાકડાનું વાસણ વિશેષે કરી રૂચિ ઉપજાવનાર છે અને કફ કરનાર છે. પાનડાનું વાસણ રૂચિ ઉપજાવનાર છે, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે અને ઝેર તથા પાપને મટાડનાર છે.

પાણી પીવાના વાસણ વિષ.

પાણી પીવાને ત્રાંબાનું વાસણ ઉત્તમ છે અને તે ન મળે તો માટીનું વાસણ હીતકારી છે. સ્ફટિ-

કુથી, કાચથી અથવા લસણીઆથી બનેલું પાણીનું વાસણ પવિત્ર છે અને થંડુ છે.

જમતાં વેંત ઉત્પન્ન થએલા કફનું નિવારણ.

અગરૂ આદિનો ધુમાડો પીને અથવા મનને ગમે એવાં સોપારી, કપુર, કસ્તૂરી, લવીંગ તથા જાયફળ વગેરે કે જેઓ કષાય, તીખાં અને કડવાં છે તેઓથી અથવા મુખને સ્વચ્છ કરનારાં એળચી તથા હરડે આદિ ફળો કે જેઓ તીખાં અને કષાય છે તેઓથી અથવા નાગરવેલનાં પાન સહિત સુગંધી પદાર્થોથી સમજુએ કફને દૂર કરવો.

નાગરવેલનાં પાનવિષે.

સંભોગના સમયમાં, સુઇ ઉઠયા પછી, નાહ્યા પછી વમન થયા પછી, યુદ્ધમાં, વિદ્વાનોની સભામાં અને રાજાઓની સભામાં પાન ચાવવા જોઇએ. પાન એ તીખાં છે ગરમ છે, રૂચિ ઉપજાવનાર છે, તુરાં છે, દસ્ત સાફ ઉતારનાર છે, કડવાં છે, પાચક છે, વીર્ય રૂધિર તથા પિત્તને વધારનાર છે, હલકાં છે, લોકોને વશ્ય કરનાર છે, કફને મટાડે છે, મોહોડાના દુર્ગંધને તથા મેલને ટાળે છે, વાયુને તથા પરિશ્રમને હરે છે, મોહોડામાં સ્વચ્છતા સુગંધ કાંતિ

તથા સારા પણું કરે છે. હોઠના તથા દાંતના મેલને મટાડે છે, જીભને સાફ કરેછે, મોહોડાની લારને શમાવે છે અને ગળાના રોગને ટાળે છે. પાન જો નવું હોય તો તે મધુર છે, છેલે કષાય રસવાળું છે, ભારે છે, કફને ઉત્પન્ન કરનાર છે અને ઘણુંકરીને ઝાડપાલાના ગુણવાળુ છે. બંગાળા દેશનું પાન કેવળ તીખા રસવાળું છે, દસ્ત સાફ કરનાર છે, પાચક છે, પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર છે, ગરમ છે અને કફને હરનાર છે. જે પાન પાકેલું, તીખાશ વગરનું, નાહાનું, પાતળું અને ધોળાશ ઉપર હોય તે પાનને ઉત્તમ ગુણવાળું જાણવું અને બીજા પાનને ઓછા ગુણવાળુ જાણવું.

સોપારી વિષે.

સોપારી એ ભારે છે, ટાઢું છે, રૂક્ષ છે, કફ તથા પિત્તને મટાડનાર છે, મોહ ઉપજાવનાર છે અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે, રૂચિ ઉપજાવનાર છે અને મોહોડાના વિરસપણાને મટાડનાર છે. રોઠી સોપારી શેકીને ખાવાથી વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષ મટે છે. રસ ભરેલી નવી સોપારી ભારે છે અને અગ્નિને અત્યંત નાશ કરનાર છે.

કાથા તથા ચુના વિષે.

કાથેા એ કફ તથા પિત્તને મટાડનાર છે અને ચુનેા વાયુ તથા કફને હરનાર છે.

પાન, કાથેા તથા ચુનેા ભેળાં કરીને ખાવા વિષે.

પાન, કાથેા તથા ચુનેા ભેળાં કરીને ખાવાથી ત્રણે દેાષ મટે છે અને મન પ્રફુલ્લિત થાયછે. સવારમાં પાનબીડી ખાવી હેાય તેા તેમાં સેાપારી કાંઇક વધારે નાખવી, બપેારે ખાવી હેાય તેા કાથેા કાંઇક વધારે નાખવેા અને રાતે ખાવી હેાયતેા ચુનેા કાંઇક વધારે નાખવેા. એવી યુક્તિથી સર્વદા પાન ખાવું પાનના અગ્રમાં આયુષ્ય રેહે છે; મૂળમાં યશ રેહે છે અને મધ્યમાં લક્ષ્મી રેહે છે, એટલા માટે પાનનાં અગ્ર મૂળ તથા મધ્ય ભાગનેા ત્યાગ કરવેા. પાનનું મૂળ ખાધાથી વ્યાધિ થાય છે અને અગ્ર ખાધાથી પાપ લાગે છે. પાનનેા ભુકેા કરીને ખાવાથી આયુષ્યનેા નાશ થાય છે અને પાન ઉપરની નસ ખાવાથી બુદ્ધિનેા નાશ થાય છે. પાનબીડીની પેહેલી પચરકી ઝેર જેવી છે માટે તેને ગળી જવી નહીં. બીજી પચરકી પણ ઝાડેા લગાડનાર અને માંડ પચે

એવી હોય છે માટે તેને પણ ગળી જવી નહીં અ થાંત થુંકી નાંખવી. ત્રીજી પચરકીથી ગળી જઇએ તો તે રસાયન સમાન અને અમૃત સમાન થાય છે માટે બીજી પછીની સઘળી પરચકીઓ ગળી જવી જોઇએ. જેણે રેચ લીધો હોય તેણે અને ભુખ્યાએ પાનનું બહુ સેવન કરે તો દેહ દૃષ્ટિ, કેશ, દાંત, અગ્નિ, કાન, વર્ણ અને બળ એઓની ક્ષીણતા થાય છે. બહુ પાન ચાવવાથી શોષ થાય છે અને પિત્ત વાયુ તથા રૂધિરની વૃદ્ધિ થાય છે. નબળા દાંત વાળાને, આંખના રોગ વાળાને ઝેરથી પીડાએલાને, મૂર્છા વાળાને અને નિશાથી પીડાએલાને પાન હિતકારી નથી.

અંગ ચંપાવવા વિષે.

અંગોને ચંપાવવાથી માંસ લોહી અને ચામડી બહુજ સારૂ થાયછે, પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાયછે, નિદ્રા આવે છે, વીર્ય વધે છે અને કફ, વાયુ તથા પરિશ્રમ મટે છે.

પાઘડી પેહેરવા વિષે,

પાઘડી પેહેરવાથી કાંતિ વધે છે, કેસ સારા રહે છે અને રજ વાયુ તથા કફ ટળે છે. પાઘડી હલકી

(ઓછા ભારવાળી) રાખવી એ સારૂં છે કારણ કે ભારે પાઘડી પેહેરવાથી પિત્ત થાયછે અને આંખમાં દરદ થાય છે.

પગરખાં પેહેરવા વિષે.

પગરખાં પેહેરવાથી નેત્રને સુખ થાયછે, આયુષ્ય વધે છે, પગના રેાગ થતા નથી, સારી રીતે ફરી શકાય છે, ઉત્સાહ વધે છે અને શક્તિ પણ વધે છે. સર્વદા પગમાં પગરખાં પેહેર્યા વગર ફરવાથી મનુષ્યેાને આરેાગ્યની તથા આયુષ્યની હાનિ થાયછે, ઇંદ્રિયેા હણાઇ જાયછે અને આંખની શક્તિ ઓછી થાયછે.

છત્ર ઓઢવા વિષે.

છત્ર ઓઢવાથી વરસાદ, તડકેા, પવન કે રજ હરકત કરતાં નથી, ટાઢ મટે છે, આંખેાને સારૂં થાય છે અને તે સંસારમાં મંગળરૂપ પણ ગણાય છે

હાથમાં લાકડી રાખવા વિષે.

હાથમાં લાકડી રાખવાથી શક્તિ, ઉત્સાહ, બળ, સ્થિરતા, ધીરજ તથા તેજ વધે છે, ટેકેા મળે છે અને બીક પણ ટળે છે.

પાલખી આદિ વાહનો વિષે.

ઉપર ઢંકાએલી પાલખી સર્વને પ્યારી લાગે છે અને એમાં બેસવાથી માણસોના વાયુ આદિ ત્રણે દોષ મટે છે એમ માનવામાં આવ્યું છે. વાહાણુ એ વાયુ તથા કફના રોગવાળાઓને વાસ્તે સારૂં નથી અને તેમાં બેસવાથી ફેર આવે છે. હાથીપર બેસવાથી પિત્ત તથા વાયુ ઉત્પન્ન થાયછે અને લક્ષ્મી, આયુષ્ય તથા પુષ્ટી વધે છે. ઘોડાપર બેસવાથી વાયુ વધે છે, પિત્ત વધે છે, અગ્નિ વધે છે, પરિશ્રમ થાયછે, મેદ ત્રુટે છે, વર્ણમાં ફેરફાર થાય છે, અને કફ હણાય છે. બાગવાગા માણસોને ઘોડાપર બેસવુ બહુ હિતકારી છે.

તડકા, છાયા, વૃષ્ટી, ધમઘોર, અગ્નિ અને ધુવાડા વિષે.

તડકાથી પસીનો થાયછે, મૂર્છા આવે છે, રૂધીર તથા પિત્ત વધે છે, તરસ લાગે છે, ગ્લાનિ થાયછે, પરિશ્રમ થાયછે, બળતરા થાયછે, અને રંગ બદલી જાયછે. છાયાથી પસીનો મટે છે, મૂર્છા ટળે છે, રૂધિર તથા પિત્ત ઓછાં થાયછે, તરસ મટે છે, ગ્લાનિ મટે છે, પરિશ્રમ મટે છે, બળતરા મટે

છે અને રંગ સારો રહે છે. વૃષ્ટિ એ વીર્યને વધારે છે, ટાઢી છે, બળ આપનાર છે અને નિંદ્રા તથા આલસ્યને ઉત્પન્ન કરનાર છે. વરસાદ વગરનું ઘમઘોર એ ભય ઉત્પન્ન કરનાર છે, મોહ આપનાર છે અને કફ તથા વાયુને વધારનાર છે. અગ્નિ એ વાયુને, ઝાડાને જવાને, ટાઢને અને કફને મટાડનાર છે તેમજ આંખો દુખવાના રોગને શાંત કરે છે અને લોહી તથા પિત્તનો પ્રકોપ કરેછે. ધુવાડો એ તુરત કફ કરનાર છે, નેત્રને બહુજ નુકશાન કરનાર છે, માથામાં ભારેપણું કરનાર છે અને વાયુ તથા પિત્તનો પ્રકોપ કરનાર છે.

મનની શુદ્ધા.

શરીર ઉપરનો બધો મેલ કાઢી નાંખતાં જો મનનો મેલ કાઢી નખાયો નહિ તો એ બધી મહેનત વ્યર્થ સમજવી, કેમકે ખરા પરીક્ષકો માણસ માટે સારો કે નઠારો વિચાર બહારનો ભપકો દેખી બાંધતા નથી, માટે ગમે તેટલી બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં, જેનાં અંતઃકરણ મલિન હશે, તેને કંઈ પણ ફાયદો થનાર નથી, માણસના શબને હિરાનો હાર, કે પછી પગરખાંની માળા પહેરાવો તો એ શું? તેનાથી તે

મૃત શરીરને શો લાભ કે હાની છે? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ અને બહારની સ્વચ્છતા એ ઘરેણાં જેવી છે, જીવ વગર ભારે મૂલ્યના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી, માટે મલિન મનવાળો ચાહ્ય તેટલી બાહારની ચોખ્ખાઇ રાખે, તેવી ચોખ્ખાઇથી શો લાભ! ખરી ખુબી તો ભીતરની નિર્મળતાની છે. પછી શરીરની નિર્મળતા તો સહેજ આવી શકે છે. જે માણસ બન્ને ઠેકાણે શુદ્ધ રહે છે. તેનેજ ઉભય લોકમાં ફાયદો છે. અનેક સદ્‌ગુણોથી ભરેલું અંતઃકરણ પણ ખરી શુદ્ધતા વિના કશા કામનું નથી; ઉલટા તે સદ્‌ગુણો તેને અભિમાનનું કારણ રૂપ થઇ પડે છે, અને અભિમાનથી તો સુખની હાની છે.

કહે છે કે, અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર અને નિર્દયતા આદિદુર્ગુણો સ્વભાવિક રીતે જન્મથીજ માણસના અંતઃકરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢ્યા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી, કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથીજ અપરાધી છે, અને તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આખર સુધી અપરાધીનો આરોપી રહી મરે છે. આ

જગાએ શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતિયુ પહેર્યું. અથવા તો ગાયની ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તિ ચુક્યા, શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા તેના કરતાં બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઇએ. આખે માથે વાળ રાખો કે બધું માથું બોડાવી નાંખો તેમાં ઇશ્વરના કરેલા નિ-યમોનું શી રીતે ઉલ્લંઘન થયું તે સમજાતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતિયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઇશ્વરને દુભાવ્યા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઇ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે શરીરને ઢાંકી મર્યાદા જાળવવાની છે. પછી તે પાટલુનથી જળવાય કે ધોતિયાથી, તેમાં કંઇ પાપ પૂણ્ય રહેલું નથી મતલબ કે ઇશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનું આવા લૌકિક રીવાજ પર નથી. લૌકિક રિવાજને શાસ્ત્ર કહીને બેઠાથી ખરા શાસ્ત્રના મતલબને નુકશાન લા-ગવાનો ભય રહે છે. માટે ઇશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે બુદ્ધિવાન સતપુરૂષો-એ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે દરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથીજ મન શુદ્ધ થાય છે. કે-ટલાક સ્વચ્છંદીને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં

આવે તેમ ચાલેછે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બના-
વનારનું ભાન નથી. આવા હદપાર ગયેલા માણસની
સોબત કરવી નહિ. બુદ્ધિની ન્યુનતાએ હરેક મા-
ર્ગોમાં આમ તેમ અથડાયાથી પાપનો નાશ થતો
નથી. અને શુદ્ધ તત્વ હાથમાં ન આવતાં આખો
જન્મારો આમ ઢંગધડા વગરની ભટકતી હાલતમાં
જાયછે. ત્યારે જન્મ્યાનું સાર્થક તો થાયજ ક્યાંથી ?
પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન
થાય છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે, કે પ્રથમ
પોતાના મનને દ્રઢ કરી પ્રભુના ધોરીને પવિત્ર નિ-
યમ પ્રમાણે વર્તવું. તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિ-
ન્તા રાખવી, તેની ખરા ભાવથી ભક્તિ કરી ઓ-
ળખવો દયા, દાન, શાન્તિ, પરોપકાર, સહનશીલતા
અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવું.

यथा सुवर्णं पटु पाक शोधितं
त्यक्त्वा मलं स्वात्म गुणं स मृच्छति
तथा मनः सत्व रज स्तमो मलं
ध्यानेन सं त्यज्य समेति तत्वम्॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મે-

લને છોડી દઇ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ કરેલું મન સત્વ રજ અને તમરૂપી મેલને છોડી દઇ તત્વને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન ત્રણે ગુણને છોડી શુદ્ધ થયેલું છે તે ખરા વીર પુરૂષ જાણવા. એજ તમામ માણસોનું ખરૂં ભૂષણ એજ સંસારમાં સતકીર્તિ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો, એજ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એજ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનુ મન ઉપર પ્રમાણે નિર્મળ થયું નથી, તેવા માણસ ઉપર કોઇની પ્રીતિ થતી નથી, માટે જે કામથી આપણી ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, સજ્જન માણસની સોબત કરી જૂઠા, લુચ્ચા કે તેવા દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાઉ દૂર રહેવું, કેમકે તેવા દુષ્ટોના પ્રસંગથી દુષ્ટ થવાય એ નિઃસંદેહ છે.

બાળપણથીજ બાળકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય તેના માટે માબાપે અને મહેતાજીએ મહેનત લેવી, જે જે સદ્‌ગુણ કે દુર્ગુણ કિશોર અવસ્થામાં જામી જાય છે, તે એકદમ મોટપણામાં નીકળી જતા નથી, માટે આરંભથીજ તેમના મનમાં નીતિની છાપ

પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય, એક ગરમ કરી તરતના ઠારી મૂકેલા મીણ જેવું છે, તેની ઉપર તમે રાજહંસનું કે પછી કહેાર બેાલીના કાગડાનું ચિત્ર પાડેા, તમે જે ચિત્ર પ્રથમ પાડશેા તે આબેહુબ પડી રહેવાનું, મીણ ઠરી ગયા પછી તે ભુંસાવાનું નથી, ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશેા, તેા પ્રથમના ચિત્ર સાથે તે સેળભેળ થઇ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખૂબી જણાશે નહિ. મતલબ કે દુર્ગુણી બાળકને મેાટી ઉમરે સદ્‌ગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડેછે, અને ઘણી મહેનત કર્યા છતાં તેના હૃદયમાં સદ્‌ગુણની ખરી છબી બરાબર પડી સકતી નથી, માટેજ બચપણથી બચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઇએ. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઇ બાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખેા દિવસ સારા માણસેામાં રાખવાં; વળી સારાં કામ તેમની સમક્ષ થાય તેા વધારે સારૂ. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી ફાયદા ગેરફાયદા ટૂંકામાં બતાવ્યા હેાય, તેા સારી અસર થાય. બાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથીજ નઠારૂં માબાપનાં છેાકરાં ન-

હાશં નીવડે છે. ઘેર આવેલા અભ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઇક અપાવવું, એથી તેઓ મોટાં મનમાં થશે. ઘરમાં સૈા સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલવાની ટેવ પાડવી, તેઓ પોતાના ઘરમાં સદ્ગુણ શિખ્યાં હશે, તો બહાર પરાયા માણુસ સાથે પણુ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નમ્રતાવાળાં કરવાં, કેમકે—જે માણુસમાં નમ્રતાનો ગુણુ રહેલોછે ત સર્વ પૂજ્ય છે વૃદ્ધ ચાણાક્યમાં કહ્યું છે, કે—

शान्ति तुल्यं तपो नास्ति, न संतोषा त्परं सुखम्।
न तृष्णाः परो व्याधि र्नच धर्मो दया परः ॥

પણુ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જો અમે નમ્રતા રાખીશું તો અમારૂં વજન ઓછું થશે. આવી કસમજથી તેઓ ધામધુમ અને ખાલી ભપકાથી આપ વડાઇ પાછળ ખેંચાઇ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણુ ગ્રહણ કરે છે. અભિમાન કેટલું બધું નુકસાનકારી છે તે નીચેના શ્લોકથી સમજાશે.

देहात्म धीरेव नृणाम सद्धिया
जन्मादि दुःख प्रभवस्य बीजम् ॥

यत्र स्तत स्त्वं जहितां प्रयत्ना
स्त्यक्ते तु चित्ते न पुनर्भवाशा ॥

(અશુદ્ધ બુદ્ધિવાળા માણસોને દેહમાં "હું હું" એવું અભિમાનજ જન્મ આદિ દુઃખો ઉત્પન્ન થવાનું બીજ છે, એટલા માટે પ્રયત્ન કરીને ચિત્ત-થી એ અભિમાનને છોડી દે, એ અભિમાન છૂટી જાય એટલે પછી પુનર્જન્મની આશા નથી).

ડાહ્યા માણસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ સુકૃત્ય કરીને તેને પોતાની પાછળ દોડાવે છે, એવુંજ સંગીન માન છેડ સુધી ટકે છે, માટે આપણે તેવાં કામ કરવાં જોઇએ, કે જેથી લોકને આપો આપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્વાન માણસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નમ્ર થવું. કેમકે ફળવાળાંજ ઝાડ નમે છે, કંઇ બાવળનું ઠુંઠું નમવાનું નથી. નમ્રતા થકીજ વિદ્યા પ્રકાશમાં આવે છે, વિદ્યાને ઘીનું રૂપ આપીએ તો નમ્રતાને શાકરની જગાએ મૂકવી પડશે, એકલું ઘી ખવાતું નથી અને ખા-ધાથી મૂર્છા વિકાર થાયછે, તેમ એકલી શુષ્ક વિદ્યા કશા કામની નથી, તેની સાથે નમ્રતારૂપી શાકર

મળે ત્યારેજ મિષ્ટ પકવાન થાય, અક્ષત, શાકરે સાથે લોટ જોઇયેજ, તેની જગાએ આપણે બીજા સદ્ગુણોને મૂકી શું તો હરકત નથી. વખતે ઓછી વિદ્યાવાળો માણસ પણ નમ્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી બેઠેલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરૂં માન મળતું નથી.

સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતું નથી, જુઓ, જુઓ, પ્રભુજીએ માણસને બધા અવયવ આપ્યા છતાં તેમને કેવા પરાધિન રાખ્યા છે? અવયવોને સૃષ્ટિજન્મ પદાર્થો સાથે કેવી રીતે કામે લગાડ્યાથી સારૂં થાય એ બુદ્ધિનું કામ છે, અને દરેક માણસમાં બુદ્ધિ મૂકનાર તો પ્રભુ પોતે છે, એટલે આ રીતે જોતાં માણસ માત્ર પરાધિન ગણાય, પછી તે રાય હોય કે રંક હોય. કોઇ પણ માણસ પોતે પોતાના સ્વાધિન નથી, બધા દૃશ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવત કામો તરફ લક્ષ ન રાખતાં, પરલોકના અચળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર ડહાપણ આગળ આપણું ડહાપણ કંઇ વિસાતમાં નથી, તે બધા ભેદોનો ધણી,

સર્વજ્ઞ, સર્વ વ્યાપક અને બધી વસ્તુઓનો કર્ત્તા છે, તેને ઓળખી, આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરંભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠિણ છે, કેમકે તેવા માણસો નઠારાં કામ કરતાં બ્હીશે, વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રભુનાં અદ્‌ભૂત કૃત્યો આવશે ત્યારે તેને પોતાના કામોનું અભિમાન રહેશે નહિ.

આપણું શરીર માટીના કાચા ઘડા જેવું છે, અને તે વાયુ, તેજ, જળ આકાશ અને પૃથ્વી એ પંચતત્વોથી બનેલું છે, આ તત્વો યોગ્ય મેળવણીમાં રહે ત્યાં સુધી તો કંઇ હરકત નથી, તેમાં ન્યૂનાધિક થયે રોગનું કારણ ઉભું થાય છે અને છેવટે તેમાંથી ચૈતન્યનો નાશ થઇ તત્વો બળી જાય છે, મોત માણસની પૂઠે લાગેલુંજ છે, અને તે ક્યારે આવશે તે વિષે કાંઇ ખબર નથી માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સચ્ચિદાનંદ ભગવાન્ તરફ પોતાનું લક્ષ લગાડવું, સત્ ધર્મે ચાલી જે કંઇ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો. કાલનો સરંસો નથી માટે આજનું કામ આજેજ પૂરૂં કરવું, ધન, યુવાવસ્થા

કે અધિકારના મદમાં ચકચુર થઇ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ ઉદ્ધતાઇનાં લક્ષણ છે. જ્યાં પોતાનાજ શરીરનો ભરોસો નથી, ત્યાં ધન, જુવાની કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોસો ! આવા માણસના મનસ્વીપણે થતાં હુકમો, પેટને માટે તાબાના માણસો લાચાર બની પાળે છે, પણ પાછળથી તેવા તરંગી માણસો અપજશ મેળવે છે, મતલબ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપતાં પરલોક-અક્ષય સુખ તરફ ચિરકાળ નજર રાખવી એજ ખરૂં છે, કહ્યું છે, કે—

यो ध्रुवाणि परित्यज्य अध्रुवं परिषेवते ।
ध्रुवाणि तस्य नश्यन्ति अध्रुवं नष्टमेवच ॥

જે નક્કી છે તેને છોડી દઇને જે નક્કી નથી તેને પકડે છે, તેનું નક્કિપણું નાશ પામે છે અને અનક્કિતો નાશ પામેલુંજ છે.

તોપણ આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી, વગર સમજે નાહક અન્ધકારમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ. કદાપિ આટલે દરજ્જે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોંચે,

તો આટલું અવશ્ય કરવું કે સંસારના નિર્દોષ બ્હાનાઓને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમ પ્રમાણમાં રાખી વર્તવું, તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે પણ લાયક થઇશું.

ગમે તેટલો પૈસો, પૂત્ર, કીર્તિ તે અધિકાર મળ્યા છતાં, માણસના સુખદુખનો આધાર ઇશ્વર ઉપર છે, તેને મળેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવા કે નહિ તે બધું દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. કેટ્યાધિપતિને રોગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઇ ભોગમાં આવતા નથી, બુદ્ધિવાન અને કહ્યાગરા કુળદીપકો છતાં માબાપ પરદેશ પડે તેમનાં સુખ જોઇ સકતો નથી. અને અધિકારીઓને મળેલો અધિકાર પારકાનો આપેલો હોવાથી તેના ભોક્તાને ઘણીએ વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઠપકા ખાવા પડેછે. આથી હાથીને જેમ અંકુશનું દુઃખ છે તેમ માણસને પણ દુઃખ સમજવું, અને તેટલાથીજ માણુસ ઠેકાણે રહે છે, ખરૂં પૂછો તો સંસારમાં કોઇ સુખી નથી, જે માણુસ ઇશ્વરથી ડરીને ચાલે અને પોતાને મળેલી સંપત્તિઓમાં સંતોષ માને તેજ સુખી સમજવો. આવાજ માણુસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા

મેળવી તેનાથી મળેલું અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણસ અસંતોષી રહી, પોતાના દુઃખે ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યાં કરે છે, તે ઉભય લોકમાં બળતાજ રહે છે; ભાવાર્થ કે જે માણસ બાહ્યાંતર નિર્મળ રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્મળ રહે છે, તેમ ઇશ્વરથી ડરીને સંતોષી રહે છે તે નાના પ્રકારનાં સુખ મેળવી અને ઇશ્વરના સાનિધ્ય જઇ સુખ ભોગવે છે.

સમાપ્ત.

☞ અમદાવાદ—"સરસ્વતી પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ"માં છાપી.

ભવિષ્ય ભાખનાર બોલતું ચક્ર!!!

કીંમત બે રૂપીઆ. **દેવી ચક્ર.** પોષ્ટેજ ૭ આના.

તમે તેને જે જે પ્રશ્ન પુછશો તેનો તમને ખરો જવાબ આપશે; તથા તમારી ખાત્રી કરાવવાને કેટલીક નીશાનીઓ પુરશે! કાંઈ કાર્ય આરંભતા પહેલાં તેમાં તમને નફો છે કે નુકશાન તે તમને જણાવશે! અને તેના કહ્યા મુજબ કરવાથી તમને તમારા કામમાં ઘણોજ લાભ થશે. ભૂત, ભવિષ્ય, ને વર્તમાનકાળની વાતો જાણવી હોય તો આ દેવી ચક્ર મંગાવો!



તમારા મનમાં તમે શું ધાર્યું છે? તેથી તમને શું થશે? તમારા દુશ્મનો કે મિત્રોથી તમને સુખ થશે કે દુઃખ? તમને લાભ થશે કે થવાનો છે કે થાયછે તેનો તે જવાબ આપશે! વીગેરે વીગેરે ઘણી બાબતો આ દેવી ચક્રના પ્રતાપે તમે જાણી શકશો. માટે મારી ખાસ ભલામણ છે કે આ દેવી ચક્ર તમે ખરીદો. ચાર નંગે એક નંગ ભેટ!

વેચનાર·માસ્તર-નાનાલાલ મગનલાલની કું.

(૯૪) ગુસાપારેખની પોળ—અમદાવાદ.